



البكـريــة

إعداد

فاطمة الزهراء فلا

مكتبة جزيرة الورد

تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى

ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢



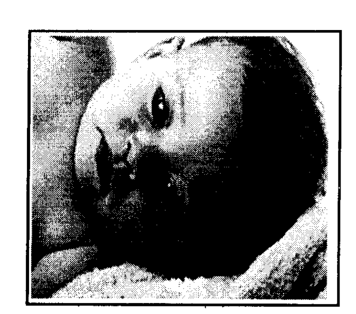
رقم الإيداع ٢٥٢١/ ٢٠٠٣

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى
ت: ٢٢٥٧٨٨٢/٠٥٠

تقــديــم

لو سئلت العروس.. بعد زواجها بيوم واحد ما هى أحلى أمنية فى حياتك لأجابت والأمل يتراقص على شفتيها.. أن أصبح أما

إن بكاء طفل لازال فى المهد يعطى المرأة أملاً فى استمرار حياتها آمنة سعيدة فها هى أصبح لها بيتا وزوجاً وأبناء هم رسالتها من الآن وصاعداً وأنا فى هذا الكتاب أحاول أن أضع معلومات مضيئة تستطيع بها حواء العروس أن تتعرف على ألف باء الحمل وكيف يتكون وإذا كان هذا الطفل الوليد هو الثمرة الطبيعية لحب ورباط مقدس جمع بين الرجل والمرأة فإن وجوده فى الحياة يتطلب وعياً وإحساساً بالمسئولية وتعتبر مرحلة شهر العسل مرحلة العواطف وفيها تتسم تصرفات الزوجين بالثقة والتسامح وسعة الأفق ويمارس فيها كل منهما الحياة التى تخيلها وتمناها فهو محب ومحبوب وهذا أجمل ما فى الحياة ويركز كل من الزوجين على مزايا الآخر ولا يرى عيوبه بل إن خياله قد يصور له العيوب مزايا ويتغاضى كل منهما عن هفوات الآخر لذلك يعتبر الطفل الأول أجمل هدية للزوجين فى بداية حياتهما الزوجية.



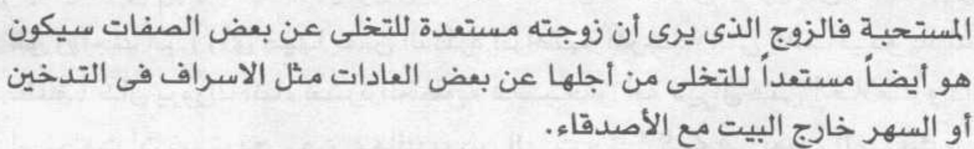


هدية الأم ليلة الزفاف لابنتها



أفضل هدية تقدمها كل أم لابنتها ليلة الزفاف هى النصيحة الصادقة التى تنير لها الطريق فى عشها الصغير وإلى كل فتاة مقبلة على الزواج وقد نشرت مجلة «إيل» الفرنسية مجموعة من نصائح الأمهات جمعتها على هيئة أهم التوصيات لكل عروس عليك قبل كل شئ أن تجعلى زوجك يشعر بأنك تحبينه وقد تكون النظرة البادية على وجهك عندما يكون زوجك عائدا من عمله إلى المنزل هى أهم تعبير فى زواجك فإذا رأى فيها نفس النظرة الراضية المرحبة التى كانت تبدو عليك عندما كان يزورك أثناء فترة الخطوبة فسيحس أنه لايزال فتى أحلامك وإذا استطعت أن تستريحى من عملك بعض الوقت فشاركيه فى بعض الحديث بل يجب عليك دائماً أن تختلسى من وقتك تصبحين فيه صديقه له فإن زوجك سيشعر أنه مهم بالنسبة لك.. هناك نساء يحببن أزواجهن ويضطلعن بكل مسئولية عائلية بأمانة وإخلاص وعلى الرغم من ذلك فإن أزواجهن ليسوا سعداء لأنهم لا يشعرون أنهم محبوبون، أما الوجه الآخر فهو أن تظهرى لزوجك أن حبه لك شئ هام تسعين إليه فليس هناك ما يبعث الأنانية فى نفس الرجل من أن يعرف أن المرأة التى يحبها تريد مصادقته إنه يشعر سواء عن حق أم خطأ إن رأيه فيك هو أهم ما يحب أن يعنيك وهناك نقطة أخرى أن تكونى حريصة عندما تتحدثين معه عن عمله. قد يشعر كلاكما أنه خلق لأشياء أفضل ويأمل أن يتقدم فى تجارته أو مهنته ولكن إذا قلت يوماً إنك تخجلين من عمله الذى يرتزق منه فستكونين كمن تبحث عن المتاعب بنفسها فوق كل ذلك كله يجب ألا تذكرى له أن هناك رجالاً آخرين أحرزوا نجاحاً أفضل منه.

تحملى الإصغاء إلى حديث زوجك عن عمله عندما يعود إلى المنزل قد يكون هناك واجب لا يريحك أداؤه ولكن زوجك قد يقيس مدى اهتمامك به بمدى اهتمامك بعمله وحاولى أن تكونى ربة بيت جيدة تضعى كل شئ فى مكانه.. إذا كنت امرأة عاملة وتفرغت لأسرتك الجديدة لا تحاولى أن تشعرى الجميع بأنهم مذنبون تجاهك.



وأخيراً أن تعتمدى على نفسك وعدم السماح بالتمادى فى فرض سيطرتك على زوجك من البداية كى لا يكرهك.

حاولى أيتها الزوجة الصغيرة أن تستمعى لوجهة نظر الزوج والنقد الذى يوجهه لكِ وحاولى الاستفادة منه والتخلص من الصفات والعادات غير المستحبة فالزوج الذى يرى أن زوجته مستعدة للتخلى عن بعض الصفات سيكون هو أيضاً مستعداً للتخلى من أجلها عن بعض العادات مثل الاسراف فى التدخين أو السهر خارج البيت مع الأصدقاء.

أما النصيحة الأخيرة والأكيدة لحل المشكلة فهى تأكيد للزوج على أهميته وإظهار الزوجة له مشاعر الحب التى تكفها فكثير من الأزواج الذين يشعرون أن حب زوجاتهم لهم قد فتر يحاولون أن يثبتوا لهن أهميتهم بفرض قيود جديدة عليهن. فالزوج الذى يشعر أن زوجته تحبه وأنه المفضل لديها دائماً عادة ما يكون زوجها حنونا وعطوفاً وسلساً فى المعاملة.



كيف تنجبين ولداً؟
كيف تنجبين أنثى؟

١ . تحديد الجنس عند أبقراط:



قال أبقراط أن الجنين الذكر يتموضع فى الجـانب الأيمن من الرحم أمـا الجنين الأنثى فيتموضع فى الجانب الأيسر منه وكان اليونانيون يعتقدون أن رحم الأنثى مؤلف من شطرين أيمن وأيسر.

٢ . تحديد الجنس عند أرسطو



قال أرسطو بمقولة أبقراط مشيراً إلى أن المرأة التى تريد إنجاب مولوداً ذكراً عليها أن تضطجع على جانبها الأيمن مباشرة بعد الجماع وذلك لأن الجانب الأيمن هو الذى يتموضع فيه الجنين الذكر وهو الذى يحتفظ بالحرارة التى هى أهم أسباب إنجاب المولود الذكر وعلى المرأة أن تحافظ على دفئها وتقتصد فى الحركة وتشرب الزعفران وتفكر بإنجاب الذكر لأن الخيال يؤدى دوراً مهما فى تحديد جنس المولود، أما إذا أرادت المرأة إنجاب أنثى فعليها أن تضطجع على الجانب الأيسر لأن فى هذا الجانب يتموضع الجنين الأنثوى وعليها أن تتعرض للبرد لأن الدفء يساعد على إنجاب الذكر كما قلنا كما عليها أن تفكر بإنجاب الأنثى كذلك أشار أرسطو إلى أن الريح الجنوبية الباردة تساعد على إنجاب البنات كما أن الريح الحارة تساعد على إنجاب الذكور كذلك رأى أن النظر باتجاه الشمال أثناء الجماع يساعد على إنجاب الذكر كما أن النظر باتجاه الجنوب يساعد على إنجاب الأنثى وبديهى القول إن هذه المعتقدات لا أساس علمى صحيح لها.

٣ . تحديد الجنس عند انكسا جوراس

زعم انكسا جوراس أن النطفة التى تخرج من خصية الرجل اليمنى تنتج مولوداً ذكراً أما النطفة التى تخرج من الخصية اليسرى فتنتج مولوداً أنثى ولذلك اعتقد أن تحديد جنس المولود يمكن التحكم به عن طريق ربط إحدى الخصيتين أو استئصال الخصية اليمنى يؤدى إلى إنجاب الإناث.

٤ . تحديد الجنس عند جالينوس:

اعتقد جالينوس بما قاله أبقراط من أن الجنين الذكر يتموضع فى الجانب الأيمن من الرحم فى حين يتموضع الجنين الأنثى فى الجانب الأيسر منه زاعماً أن الحرارة تساعد على إنجاب الذكور كذلك اعتقد فيما قاله انكسا جوراس من أن النطفة التى تخرج من خصية الرجل اليمنى تعطى مولوداً ذكراً وأن النطفة التى تخرج من خصيته اليسرى تعطى مولوداً أنثى.

٥ . معتقدات يونانية أخرى

اعتقد بعض اليونانيين أن أفضل الأيام لإنجاب الإناث هى الأيام التى تشهد أفول القمر أى عندما يكون القمر بين برج الميزان وبرج الدلو ظلت نظريات أبقراط وأرسطو وأنكسا جوراس وجالينوس مسيطرة على الفكر الأوربى حتى قام الطبيب الإنجليزى وليم هارفى (وهو مكتشف الدورة الدموية) بتجارب على الغزلان والأغنام أثبت من خلالها بطلان النظرية القائلة أن الرحم مؤلف من شطرين وبطلان النظرية القائلة إن خصيتى الرجل هما المسؤلتان عن تحديد جنس المولود.

كذلك أكدت العالمة كينج أنه لا علاقة مطلقا للخصيتين فى تحديد جنس المولود إذ زوجت فئرانا إناثا أزيل منها أحد المبيضين بفئران ذكور أزيل منها إحدى الخصيتين وكانت النتيجة إنتاج ذكور وإناث بنسب متقاربة وفى جميع الحالات. واليوم نرى أن الرجال الذين أزيل منهم إحدى الخصيتين أعطوا أولاد من الجنسين وبنسبة هى النسبة الطبيعية التى نحدها بين الجنسية فى العالم.

لحظة الاختيار

لنضع أنفسنا موضع زوجين يتهيآن لإحداث الحمل بطفل ما مع حقيقة أن هذين الزوجين يرغبان فى الحصول على طفل ذكر (أو أنثى) ويجب ألا ننسى فى هذا المضار أن الطريقة التى سيتم وصفها هنا تحقق نجاحاً يتراوح بين ٩٥٪ و ١٠٠٪ كما أن النسبة المتبقية البالغة ٥٪ احتمال الخطأ. تعتمد على ما هو مجهول وهذا مجهول وهذا المجهول هو عدم انتظام الدورة الشهرية للأم وهو أمر يحدث على نحو غير متوقع.

الأيام المفضلة

اللحظة الحاسمة هى اختيار لحظة حدوث الحمل التى ستتلقح البويضة خلالها بالحيوان المنوى المناسب ومن أجل هذا على الزوجين وضع خطة قصيرة الأجل ومـتـوسطة الأجل وبعـيـدة الأجل من الدورة الشـهـرية للأم وفى هذا الخصوص يوجد احتمالان: فإما أن تكون دورة الأم الشهرية (الطمث) طبيعية ومنتظمة ذات ٢٨ يوما وإما تكون غير منتظمة وفى الحالة الأولى أى تلك الحالة التى تكون فيها الدورة الشهرية منتظمة لنفترض فى مثالنا هذا أن الطمث ابتدأ لدى الأم فى اليوم الأول من شهر يناير وفى هذه الحالة تكون الدورة الشهرية للأم تلك السنة كما هو واضح فى الجدول الآتى.

الطمث	ابتداء الخصوبة	الخصوبة القصوى	اضمحلال الخصوبة
١ ـ ٤ يناير	٥ ـ ١٠ يناير	١١ ـ ١٥ يناير	١٦ ـ ٢٨ يناير
٢٩ يناير ١ فبراير	٢ ـ ٧ فبراير	٨ ـ ١٢ فبراير	١٣ ـ ٢٥ فبراير
٢٦ فبراير ـ ١ مارس	٢ ـ ٧ مارس	٨ ـ ١٢ مارس	١٣ ـ ٢٥ مارس
٢٦ ـ ٢٩ مارس	٣٠ مارس ـ ٤ ابريل	٥ ـ ٩ ابريل	١٠ ـ ٢٢ ابريل
٢٣ ـ ٢٦ ابريل	٢٦ ابريل ـ ٢ مايو	٣ ـ ٧ مايو	٨ ـ ٢٠ مايو
٢١ ـ ٢٤ مايو	٢٥ ـ ٣٠ مايو	٣١ مايو ـ ٤ يونيو	٥ ـ ١٧ يونيو
١٨ ـ ٢١ يونيو	٢٢ ـ ٢٧ يونيو	٢٨ يونيو ـ ٢ يوليو	٣ ـ ١٥يوليو

الطمث	ابتداء الخصوبة	الخصوبة القصوى	اضمحلال الخصوبة
١٦ -١٩ يوليو	٢٠ - ٢٥ يوليو	٢٦ - ٣ يوليو	٣١ يوليو - ١٢ أغسطس
١٣ - ١٦ أغسطس	١٧ - ٢٢ أغسطس	٢٣ - ٢٧ أغسطس	٢٨ أغسطس - ٩ سبتمبر
١٠ - ١٣ سبتمبر	١٤ - ١٩ سبتمبر	٢٠ - ٢٤ سبتمبر	٢٥ سبتمبر - ٧ أكتوبر
٨ - ١١ اكتوبر	١٢ - ١٧ أكتوبر	١٨ - ٢٢ أكتوبر	٢٣ أكتوبر - ٤ نوفمبر
٥ - ٨ نوفمبر	٩ - ١٤ نوفمبر	١٥ - ١٩ نوفمبر	٢٠ نوفمبر - ٢ ديسمبر
٣ - ٦ ديسمبر	٧ - ١٢ ديسمبر	١٣ - ١٧ ديسمبر	١٨ - ٣٠ ديسمبر

نلاحظ من هذا الجدول وبوضوح أن الأم التى تتمتع بدورة شهرية منتظمة مكونة من ٢٨ يوماً تحدث لديها (١٣ دورة) شهرية خلال ذلك العام وفى كل من هذه الدورات هناك ٥ أيام من الخصوبة القصوى نسبتها ٥ أيام من ابتداء الخصوبة وإذا كانت الدورة غير طبيعية تماما سواء فى حالة كون مدتها تقل عن ٢٨ يوما أم فى حالة كونها تزيد عن هذه المدة أن فى حالة عدم احتوائها على الانتظام فلا يزال فى استطاعتنا تحيض أيام الخصوبة القصوى إلا أن احتمال وقوع الخطأ فى هذه الحال يزيد على ٥٪ وإذا كانت الدورة منتظمة إلا أن مدتها ليست ٢٨ يوماً أى أن تكون أطول أو أقصر ففى هذه الحال نبدأ بحساباتنا كما لو كانت مدتها ٢٨ يوماً والاختلاف الوحيد هنا هو اعتماد اليوم الرابع عشر قبل موعد الطمث المقبل بدلاً من اليوم الرابع عشر بعد حدوث الطمث ويكون هذا اليوم هو يوم إطلاق البويضة الذى تسبقه ثلاثة أيام ويليه يوم أى يكون المجموع ٥ أيام من الخصوبة القصوى التى تأخذها فى الاعتبار إعتماداً على موعد الدورة المقبلة بدلاً من الدورة السابقة ولنضرب مثالاً على ذلك لنفرض أن طول الدورة هو ٣٤ يوما لدى إحدى الأمهات وهى دورة منتظمة على هذا الأساس يكون موعد إطلاق البويضة هو اليوم العشرين من الدورة الحالية وهذا اليوم هو نفس الوقت اليوم الرابع عشر قبل قدوم الدورة التالية ٣٤ - ١٤ = ٢٠ ويتم حساب أيام الخصوبة بطرح ٣ أيام من اليوم الرابع عشر السابق للدورة التالية وإضافة يوم واحد إلى اليوم الرابع عشر.

الحمل يبدأ وأنت لا تدرى

علامات الحمل المبكرة:



تحتسب مدة الحمل منذ أول يوم لآخر دورة سابقة وهو ما يبلغ ٢٨٠ يوما وإن كان الحمل يحدث بالفعل بعد نحو اسبوعين منذ ذلك الوقت وخلال هذا الشهر الأول من الحمل تكون السيدة عادة غافلة عند حدوث الحمل وببلوغ الأسبوع الرابع أى موعد حدوث الحيض التالى تظهر أولى علامات الحمل وهى غياب الحيض لكن الأمر لايزال غير واضح للسيدة فقد تظن أن هذا التأخير فى حدوث الحيض ما هو إلا أمراً مؤقتاً. لكنه ببلوغ الأسبوع الخامس أو السادس يبدأ تدريجياً ظهور علامات جسمانية تشير بالإضافة إلى إنقطاع الحيض إلى حدوث حمل وهذه العلامات المبكرة تشمل ما يلى.

تغيرات بالثدى: حيث يصبح منتفخاً دافئاً زائد الحساسية للمس وقد تلاحظ السيدة فيما بعد خروج سائل شفاف مائل للاصفرار من الحلمة يزداد لزوجة وغزارة مع تقدم الحمل ويمكن رؤيته بوضوح عند عصر الثدى هذا السائل ما يعرف باسم الكلولسترم والذى يمثل بداية إفراز اللبن بالثدى. كما تصبح الحلمة أكثر بروزا وسمكاً وتتلون الهالة المحيطة بها بلون بنى غامق ثم يظهر فيما بعد هالة ثانية تحيط بالهالة الأصلية كما تلحظ السيدة ظهور نتوءات أو جريبات عند قاعدة الحلمة وبالهالة المحيطة بها وهذه تسمى «جريبات مونتجمرى» والتى تبدو واضحة ابتداء من الأسبوع الثانى عشر كما تلحظ السيدة فى فترة مبكرة من الحمل بروز الأوعية الدموية بالثدى حيث تبدو واضحة من خلال جلد الثدى.

تغيرات بعملية التبول: حيث تميل الحامل إلى كثرة التبول سواء أثناء النهار أو الليل وربما مع الاحساس بألم بسيط عند خروج البول وهذا يرجع إلى زيادة

حجم الرحم وتغير وضعه مما يتسبب فى الضغط على المثانة البولية، علاوة على حدوث إحتقان لـلأعضاء فى منطقة الحوض أثناء الحمل بما فيها المثانة البولية. كما يساعد على ذلك ميل بعض الحوامل إلى تناول الأطعمة الحريفة كالمخللات والفلفل الأسود بدافع ظاهرة الوحم.

كلف الحوامل: وهذا عبارة عن بقع بنية فاتحة تظهر ببشرة الوجه عند الخدين والجبهة وتبقى بصفة مؤقتة حيث تزول تدريجياً بعد الولادة أو قد يطول بقاؤها لشهور أو سنين ثم تختفى بعد ذلك.

متاعب عامة

مع بداية الحمل تشعر السيدة بتعب عام ودوخة وميل للقئ وتتميز هذه المتاعب بأنها تحدث عادة فى الصباح عقب الاستيقاظ من النوم أكثر من أى وقت آخر.

الوحم: يؤدى حدوث الحمل لاضطرابات مزاجية مختلفة عن بعض الحوامل مثل العصبية الزائدة والتوتر والكبرياء وكذلك انبعاث رغبة قوية لتناول بعض الأطعمة الغريبة أو غير المتوفرة فى نفس الموسم وهو ما يسمى بالوحم وقد يحدث كذلك كره شديد لبعض الروائح المعينة بما فى ذلك رائحة الزوج نفسه ولأسباب غير مفهومة.

اختبار الحمل.. كيف؟

تحدث كثير من التغيرات الجسمانية التى تطرأ على السيدة بعد حدوث الحمل بسبب حدوث تغيرات هرمونية ويمكن من خلال فحص بول الحامل الكشف عن مواد هرمونية معينة يؤكد وجودها بالبول وجود الحمل وهذه المواد تظهر بالبول بعد نحو اسبوعين منذ حدوث الحمل. وللحصول على نتيجة صحيحة لهذا الاختبار يجب أن تؤخذ عينة البول المراد فحصها من بول الصباح أى قبل أن تتنال السيدة أى طعام أو شراب حيث يكون تركيز المواد مرتفعا وبالتالى تكون نتيجة الفحص أكثر وضوحاً.

ويوجد بالصيدليات أنواع مختلفة من وسائل اختبار الحمل التى تمكن السيدة من اختبار البول للحمل بنفسها فى المنزل لكنه من الأفضل الاعتماد على إجراء هذا الاختبار بمعرفة الطبيب، بأحد المعامل الطبية الموثوق بها.



الأسبوع الأول من الحمل:

يحدث الحمل عندما ينجح واحد من بين ملايين الحيوانات المنوية التى يقذف بها عضو الرجل فى الوصول إلى البويضة التى تخرج شهرياً من إحدى المبيضين عند المرأة ويندمج معها فيتم ما يسمى بالتلقيح وبمزيد من الوضوح تتسابق هذه الحيوانات المنوية فى الوصول إلى البويضة التى تخرج من المبيض وتستقر بقناة فالوب إلا أن واحدا فقط منها وهو الأقوى والأسرع يتمكن من الوصول إلى البويضة والقيام بتلقيحها وهذا يتم بأن يخترق هذا الحيوان المنوى جدار البويضة ويندمج رأسه وهو الجزء الحامل للجينات الوراثية مع نواة البويضة والتى تناظر رأس الحيوان المنوى بينما ينفصل ذيل الحيوان المنوى عنه ويسقط خارج جسم النواة وبهذا التلقيح تتكون الخلية الكاملة أو البويضة الملقحة الناتجة عن اتحاد خلية الذكر «الحيوان المنوى» مع خلية الأنثى «البويضة» وتمثل هذه الخلية الناتجة بذرة الجنين والتى قد تحددت من هذا الاتحاد بين رأس الحيوان المنوى ونواة البيض.

وخلال الأسبوع الأول منذ حدوث التلقيح تمر البويضة الملقحة بعدة إنقسامات فسرعان ما ينقسم إلى خليتين والاثنتان إلى أربع وهكذا وتستمر عملية الانقسام هذه مدى الحياة إلا أنها تتم فى هذه الأيام الأولى بأسرع ما تتم به بعد ذلك وتسمى هذه المجموعة المتزايدة من الخلايا بالمضغة على غذائها من المواد الغذائية المختزنة فى الطبقة المتوسطة من الخلية الأنثى، ولكن هذا الغذاء يستهلك تدريجيا فى الوقت الذى تتحرك فيه هابطة من البوق «قناة فالوب» إلى الرحم وتستغرق هذه الرحلة ما يتراوح ما بين ثلاثة وخمسة أيام تقريباً. وبعد أن تنقضى ستة أيام تكون المضغة أصبحت كتلة من الخلايا الصغيرة وتندس فى

الغشاء السميك المبطن للرحم ويحتوى هذا الغشاء الطرى على غدد كثيرة وأوعية دموية دقيقة وعندما تستقر المضغة فى هذا الغشاء تجد فيه مهداً وغذاء لها.

الأسبوع الثانى:



وفى اليوم التاسع تختفى الطبقة الواقية الخارجية أو تزول ويحل محلها نمو غير منتظم ذو أهداب صغيرة تشبه الأصابع وهذه الأهداب الصغيرة هى التى تلصق المضغة بالغشاء المبطن للرحم كما أنها هى بداية تكون المشيمة وفى الأسبوع الثانى تنقسم المجموعة الأصلية من الخلايا إلى ثلاث مجموعات مختلفة وتحول بعض هذه الخلايا فيتكون منها الجنين ويكون بعضها الجزء الملتصق بالرحم وهو المشيمة الذى يصله الحبل السرى ويتحول بعضها الآخر إلى أغشية تحيط بالجنين.

الأسبوع الثالث:

فى هذا الأسبوع تبدو مجموعة الخلايا التى تكون الجنين على شكل قطعة مفلطحة مستطيلة بها قناة فى الوسط أو نتوء ويصبح فى حجم يكاد يمكن رؤيته بالعين المجردة كما أن كثيراً من بدايات الأعضاء تكون قد ظهرت وينمو الجزء الذى يكون الرأس والمخ بسرعة فائقة ويظهر انخفاضان قليلا الفور فى موضع العينين.

الأسبوع الرابع:

فى هذا الأسبوع الهام تتشكل جميع الأعضاء الداخلية مثل القلب والكبد والجهاز الهضمى والرئتين الأسابيع الأولى.. أهم فترة فى عمر الحمل:

يتضح مما سبق أن نمو الجنين خلال الأسابيع الأولى يكون سريعاً وببلوغ الأسبوع الرابع تتشكل أغلب أعضائه الداخلية وهذا يفرض على السيدة الحامل ضرورة أن تعتنى بنفسها لأقصى حد خلال هذه الفترة حتى يكتمل نمو الجنين على ما يرام وهذا يشمل ضرورة تناول غذاء صحى جيد يمد الجنين أثناء النمو

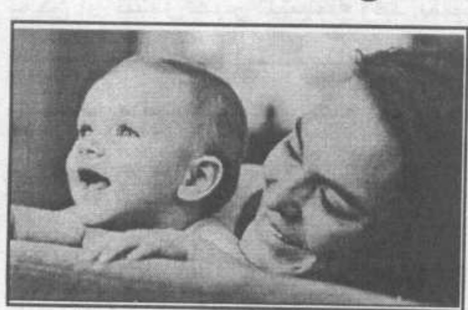
بكل ما يحتاجه من مواد غذائية وأن تتجنب الحامل تناول أى دواء دون استشارة الطبيب لتفادى حدوث أضرار منه تؤثر على النمو الطبيعى للجنين كما ينبغى ضرورة التوقف عن التدخين بالنسبة للمدخنات وتفادى التعرض لأية مواد سامة أو مشعة بشكل أو بآخر.

الحامل البديل



بعض النساء لا يستطعن حمل الجنين فى أرحامهن ويكون أحد البدائل أن تحمل امرأة أخرى الجنين بدلاً منهن وحسب المشاكل الجسمية للأبوين فقد تحمل الأم البديلة بويضة إمرأة واهبة أو بويضة امرأة عاقر وقد يكون ممكنا تلقيح البويضة من قبل رجل واهب أو من قبل الأب نفسه وفى بعض الحالات تقدم الأم البديل البويضة ويتم الحمل من منى الأب وقد تكون الأمهات البديلات أقارب أو صديقات أو امرأة تستأجر ولا تكون معروفة من الزوجين لكن المشاكل القانونية الناجمة معقدة للغاية كما يحتاج المباشرة بالحمل البديل إلى اعتبارات جدية قبل الأقدام عليه.

نفسية الحامل



ما أن تحمل المرأة حتى يصبح أمام الطفل تسعة شهور من النمو والتغير استعداداً لمواجهة العالم الخارجى وقد يحدث للأم عدة تغيرات فسيولوجية (وظيفية) مع نمو الطفل داخلها كما يحدث العديد من التغيرات العاطفية والسلوكية للوالدين وما إن تدرك المرأة أنها على وشك أن تصبح حاملاً فمن الضرورى أن تأخذ موعداً مع طبيب الولادة لهذه الغاية ويقوم الطبيب بإجراء

فحص دم للتأكيد من الحمل وما أن تتأكد المرأة أنها حامل وتقرر الاستمرار بحملها حتى يضع لها طبيبها برنامج فحوصات شهرية على امتداد أسابيع الحمل الثمانية والعشرين بعدئذ قد تزور طبيبها مرة فى الأسبوع إلى أن تحين الولادة التى تحدث عادةً قبل الأسبوع الثانى والأربعين.

الثلث الأول من الحمل:



فى الثلث الأول من الحمل ينتقل الجنين من خلية تعوم بحرية إلى جنين واضح المعالم يبلغ طوله ١٠ سم ويكبر فى تلك الأثناء ثديى الأم استعداداً لانتاج الحليب كما يتسع حجم الرحم ليستوعب الجنين النامى والسائل المحيط به والمسمى السابياء وتتكون المشيمة لتعالج دم الأم وتحمل المواد المغذية والماء إلى الجنين ويشكل الحبل السرى الصلة الوحيدة الرابطة بين الأم وطفلها ومن خلال هذا الحبل تنتقل المواد الغذائية إلى الطفل وتعود المواد المستهلكة لتعالج من جديد بواسطة جهاز المرأة. وبسبب وجود ربط مباشر بين دم الأم ودم الطفل يتوجب على الأم الاهتمام بنوع الغذاء الذى تأكله والعقاقير التى تتناولها فهناك العديد من المواد الكيماوية التى يمكن أن تنتقل عبر المشيمة وقد يسبب بعضها الأذى للجنين المتكون وقد تنتقل الكحول والكافيين (المادة المنبهة فى القهوة) والمواد الكيماوية الناشئة عن دخان السجائر وبعض العقاقير عبر المشيمة وقد تبين أن هذه الأشياء قد تضر بالجنين وإذا أخذت بمقادير كبيرة فقد تتلف الدماغ وتحدث تشوهاً خلقياً أو قد تسبب فى وفاة الجنين ولذلك فإن أى عقار تتناوله المرأة الحامل يجب أن ينال الموافقة المسبقة من الطبيب المشرف على ولادة الطفل.

يجرى الفحص الأول للتأكد من حصول الحمل وللتأكد من عدم وجود مشاكل صحية وإجراء مراجعة للتاريخ الصحى للأم ويعطيك طبيبك فى الزيارة الأولى موجزاً بما يمكن أو تتوقعيه فيما بعد، وقد تعانى الحامل خلال الشهر

الثانى والثالث من الغثيان الصباحى وهو ما يعرف بالرحم فقد تتزعج معدة المرأة من إرتفاع مستوى الهرمونات وازدياد الضغط على الأعضاء الداخلية نتيجة ازدياد حجم الرحم ويحدث الغثيان الصباحى عادة خلال الساعات الأولى من النهوض من النوم والاستمرار فى تناول بعض الوجبات الخفيفة خلال النهار. وقد تعانى بعض النساء من غثيان صباحى يستمر طوال النهار والبعض الآخر لا يعانى إطلاقاً من هذا الغثيان وقد يتراوح الغثيان الصباحى بين غثيان بسيط إلى تقيؤ منتظم وعدم القدرة على الاحتفاظ بالطعام داخل المعدة عندما يزداد حجم الرحم يضغط على الأعضاء المحيطة به وينتقل هذا الضغط خلال الحمل من المثانة إلى الأمعاء ثم الرئتين مع ازدياد حجم الرحم ويقع الضغط الرئيسى على المثانة خلال الثلث الأول من الحمل محدثا الحاجة للتبول بصورة متكررة وقد تنهض المرأة الحامل للتبول فى الليل.

يشعر بعض النساء بالتعب خلال الثلث الأول من الحمل كما يستمر بعض النساء بالشعور بالتعب خلال الحمل كله ويرتاح البعض الآخر من هذا التعب مع بداية الثلث الثانى من الحمل وقد يحدث التعب نتيجة الأرق والنوم المتقطع الذى تسببه التغيرات التى تحدث فى جسم المرأة كما قد يحدث نتيجة إنتقال الطاقة إلى الجنين النامى ويستدعى إنتقال الطاقة من المرأة الحامل إلى جنينها تعويضها بتناول المزيد من الطعام من قبل الأم. بالرغم من أن المرأة قد لا تبدو حاملاً فإن احتياجاتها الغذائية تزداد فوراً بعد أن تصبح حاملاً.

الثلث الثانى من الحمل:

يبدأ الحمل بالظهور خلال الشهر الرابع وهذا يعنى أن البطن يبدأ بالتوسع تدريجياً نتيجة نمو الجنين وقد لا يظهر هذا الحمل إذا كانت المرأة ترتدى كل ثيابها. عند إنتهاء الثلث الثانى من الحمل تشعر الحامل بتحرك الجنين داخلها ويأخذ الجنين بالتقلب والتحرك داخل الغشاء المبطن للمشيمة المحيطة به ويملأ

فى آخر الأمر المساحة الموجودة فيها ويصبح تحركه صعبا فيما عدا حركة الرجلين والذراعين التى تصبح قوية وظاهرة مع ازدياد حجم الجنين يتضاعف حجم الطفل خلال الثلث الثانى من الحمل إلى أن يصل إلى ٣٢,٥ سم فى نهاية الشهر السادس وتتخذ جميع الأعضاء والقسمات مواضعها الصحيحة وتستمر فى النمو ينتقل ضغط الرحم المتنامى فى الحجم ببطء من المثانة إلى الأمعاء وتقل الحاجة إلى التبول كما فى السابق لكن الصعوبة تزداد فى حركة التبرز بسبب الضغط المتزايد مما يؤدى إلى حالات إمساك عند بعض النساء الحوامل. مع ازدياد وزن الجسم المسلط على منطقة الحوض تعانى بعض النساء من مشاكل نتيجة توسع الأوردة (الدوالى) فأوردة الساقين تبقى معرضة الضغط متزايد وقد تنشأ على شكل عقد ظاهرة على سطح الجلد ويكون سبب هذا النشؤ ضعف جدران الأوردة وتمدد حجم الدم وانخفاض التوتر العضلى. يمكن أن تتخلص المرأة الحامل من بعض هذه المشاكل باستخدام جوارب قصيرة داعمة وتجنب الوقوف طويلا ويستطيع طبيبها إرشادها إلى طرق أخرى تساعدها على تجنب تفاقم المشاكل.



من المحتمل أن يبدأ تقطع الأنفاس أو اللهاث فى الثلث الثانى من الحمل ويحفزه التغيرات الحاصلة فى الهرمونات التى تؤثر على الأوعية الشعرية فى الرئتين.

ويستمر اللهاث حتى الثلث الأخير من الحمل لأن الرحم يدفع إلى أعلى الحجاب الحاجز العضلة التى تتحكم بتمديد الرئتين.

الثلث الأخير من الحمل

يستمر الطفل فى النمو مكتسبا خلايا ومالئا الكيس المتواجد فيه ـ أصبحت الأذنان والعينان والفم تؤدى وظائفها وبدأت الرئتان بالتمدد والتقلص آخذه السائل الذى يحيط بالجنين فى الرحم استعداداً لاستنشاق الهواء خلال الشهر

الثامن من الحمل أو أوائل الشهر التاسع يستدير الطفل منقلبا ليصبح رأسه متجها إلى الأسفل استعداداً للخروج من خلال قناة الولادة مع حلول الشهر التاسع يصبح حجم الطفل فى الأحشاء أكبر من أن يقوم بحركات ظاهرة والأحاسيس التى تستشعرها الأم هى اللطم واللكز اللذان يحدثهما الطفل برجليه وذراعيه.

استناداً إلى وضع نمو الرئتين والعناية الطارئة المتوفرة يستطيع أى طفل يولد خلال الثلث الأخير من الحمل بأن يعيش وقد لا تكون الرئتان جاهزتين للتعامل مع الأكسجين الواصل إليهما لكن ثمة علاجات جديدة متوفرة من شأنها مساعدة الطفل على البقاء حيا.

التقلصات الرحمية

تعانى بعض النساء من تقلصات . رحمية معتدلة خلال الثلث الثانى والأخير من الحمل ويحفزه التغيرات الحاصلة فى الهرمونات التى تؤثر على الأوعية الشعرية فى الرئتين ويستمر اللهاث حتى الثلث الأخير من الحمل لأن الرحم يدفع إلى أعلى الحجاب الحاجز العضلة التى تتحكم بتمديد الرئتين.

التقلصات الرحمية



تعانى بعض النساء من تقلصات رحمية معتدلة خلال الثلث الثانى والأخير من الحمل بينما يعانى البعض الآخر من هذه التقلصات فى الثلث الأخير فقط.

وقد يتراوح استمرار هذه التقلصات بين ٣٠ ثانية وعدة دقائق ويبدأ عادة فى أعلى الرحم وتعانى المرأة احساساً بالشد يمر فى الرحم وتعانى ألماً أسفل الحوض ولا تكون هذه التقلصات عادةً شديدة لكن إذا أصبحت غير مريحة للحامل فقد يساعد فى التخفيف منها أن تأخذ وضعا تمدديا مختلفا والتقلصات عادةً تهيئ عضلات الرحم للولادة.

التعب

يمكن أن يصبح التعب عائق يومى مع بداية الثلث الأول من الحمل وجسم المرأة الحامل يحمل وزنا كبيرا وتصريفا كبيرا فى جهاز الطاقة لديها وما أن يقترب الطفل من موعد ولادته يزداد مقدار الطاقة المطلوبة وهذا الأمر يزيد من سهولة حصول التعب الذى تشعر به المرأة.

ثقل الحركة

الوقوع، التعثر، إسقاط الأشياء وصعوبة الجلوس فى المقعد والسيارة والنزول منها جميعها أمور طبيعية ترافق الحمل. إن تغير مركز الجاذبية عند المرأة الحامل ممكن أن يحدث بسرعة خلال الثلث الآخير من الحمل فلا يتوفر لها الوقت الكافى للتكيف مع هذا التغيير فالحركة وتخطى الأشياء بالقدمين يزداد صعوبة بعد أن يصبح خط الرؤية عند المرأة مع قدمها والأرض تحتها مسدودة ويمكن أن يجعل وزن المرأة الزائد بعض الحركات أكثر صعوبة والانتفاخ الذى يأتى من الاستسقاء العام ممكن أن يجعل تناول الأجسام الصغيرة أكثر إرهاقاً لكن جميع هذه المشاكل تختفى تماما بعد الولادة.

الاستسقاء

إن الانتفاخ العام الذى يحصل للأطراف واليدين والقدمين بشكل خاص هو مظهر طبيعى من مظاهر الحمل تعانى حوالى ٧٥٪ من الحوامل من بعض الانتفاخ فى أطرافهن نتيجة لاحتباس السوائل ويوصى بتناول مقادير من الماء لتحقيق بعض الانتاج ومساعدة الجسم على طرح السوائل الإضافية. قد يحصل أول الأوجاع واتسام الدم بنسب مئوية ضئيلة عند النساء حيث يصل الانتفاخ إلى أقصاه ويهدد حياة المريض إذا لم يعالج.

إسألى يا عروسة عن

أول حمل



الحمل والولادة والرضاعة من وظائف الأنثى الأساسية فى الحياة. وسعادة الزوجة تصل إلى قمتها عندما تسمع بجوارها صوت الوليد الجديد ولكن الحمل الأول يحمل فى طياته مزيدا من الخوف والقلق وانتظار المجهول وغيرها من المشاعر التى تؤثر على نفوس الكثيرات. من أجل هذا نقدم كل الحقائق كاملة عن الحمل الأول حتى يكون حملاً عادياً طبيعياً بلا أية مؤثرات.

ما هى السن المناسبة للحمل الأول؟

إذا أخذنا فى اعتبارنا سهولة الحمل والولادة ونسب حدوث المولود فإن نسب فترة الحمل الأول هى بين العشرين والثلاثين فإذا تم زواج البنت قبل العشرين فيحسن تأجيل الحمل إلى ما بعد سن العشرين ولا يحس تأجيل الحمل الأول إلى ما بعد الثلاثين.

ما هى أضرار الحمل الأول بعد سن الثلاثين؟

الحمل الأول بعد الثلاثين يكون مصحوباً بمضاعفات أكثر كما أن الولادة تكون أصعب ويتعرض المولود كذلك لبعض المتاعب ويبدو هذا بوضوح إذا تأخر الحمل الأول إلى ما بعد السادسة والثلاثين حيث تزيد نسبة الاجهاض والعمليات القيصرية ووفيات المواليد زيادة ملحوظة.

ما هو المقصود برعاية الحمل الأول؟



الحقيقة أن رعاية الحامل هى العناية بالسيدة فى فترة الحمل وأثناء الولادة والنفاس ورعاية المولود أيضا فى هذه الفترة وبمعنى أشمل يجب أن تبدأ هذه الرعاية قبل ذلك بكثير من أجل صحة وسلامة البنات الصغار اللاتى سيصبحن أمهات حتى يبدأن حياتهن الأسرية مزودات بالحقائق عن الجنس والأسرة ووظائف الأمومة وتنظيم الأسرة الأمر الذى يكفل لهن حياة متوازنة ناجحة.

أما عن فترة الحمل الأول فيجب أن تكون تحت إشراف طبيب من الشهر الأول للحمل حتى بعد الولادة بستة أسابيع وخلالها تزود السيدة الحامل بالنصائح الخاصة بالتغذية واللبس والعمل والرياضة والمعاشرة الزوجية والعقاقير والأدوية التى يجب تحاشيها لأنه من الخطورة تعاطى الأدوية بدون استشارة الطبيب الأخصائى حيث يتسبب ذلك فى أضرار كالتشوهات الخلقية والإجهاض وخلافه ويجب زيارة الطبيب شهريا فى الشهور السبعة الأولى تزداد إلى مرتين شهريا خلال الشهرين الثامن والتاسع إلا إذا رأى الأخصائى خلاف ذلك.

ما هى الأعراض الجانبية والمضاعفات خلال الحمل الأول؟



تدرك الحامل طبعا أن الأعراض البسيطة كالوحم والإمساك وكثرة التبول والخمول تحدث فى الشهور الأولى وتزيد نسبتها فى الحمل الأول عن الحمل المتكرر أما عن المضاعفات كالقئ المستعصى وتسممات الحمل وارتفاع الضغط وتورم القدمين والزلال بالبول وإلتهاب الكليتين فهى مضاعفات خطيرة يجب أن تشخص وتعالج بسرعة بواسطة الطبيب وإلا كانت وخيمة العاقبة على الأم والجنين.

هذه المضاعفات مع تقدم سن الأم خاصة إذا حدث الحمل الأول بعد سن السادسة والثلاثين بشكل ملحوظ.

ما هى التغيرات النفسية التى تصاحب الحمل الأول؟

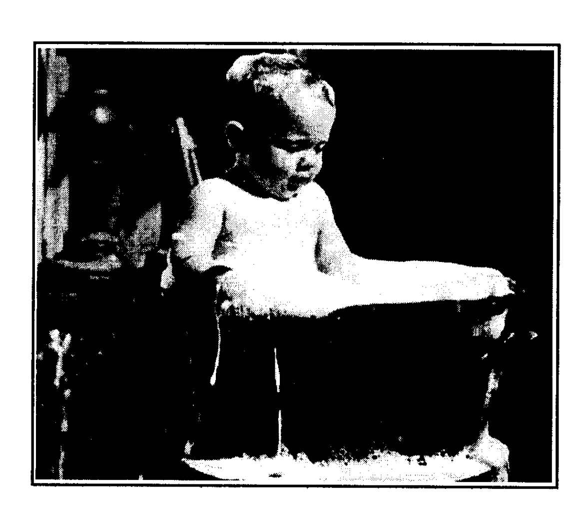
هذا الموضوع يحتاج لبعض التفاصيل.. طبيب الولادة ينفرد برابطة طويلة المدى مع السيدة الحامل قد تمتد لسنة فى الحمل الواحد ومن هنا كانت مهمته أكثر من العلاج أو توخى المضاعفات فالمعروف أن السيدة الحامل تتعرض لتغيرات نفسية وانفعالية تتراوح فى القوة وقد تزيد فى بعض الحالات المرضية بعد الوضع لدرجة كبيرة ١ : ١٠٠٠ ومن أسباب هذه التغيرات عدم ملاءمة ظروف حياة المرأة لوظائف الأمومة.

وقد يكون هناك تضارب بين مسئوليات الأم وأنشطتها فى الحياة العامة أو حياتها الأسرية وحينئذ ينشأ صراع نفسى يزيد من إنفعالات الحامل بدرجة كبيرة ولا يخفى علينا أنه مع نزول السيدة إلى مجال الحياة العامة تزداد هذه الحالات عدداً حتى تصل إلى نسبتها الأعلى فى الدول الصناعية المتقدمة.

ويجب على الأخصائى أن يشمل هذه الحالات بنظرة عميقة متفهمة وأن يساعد السيدة الحامل على تغيير هذه الاتجاهات ومعرفة ما هو إضافى وضرورى لوظائف الأمومة بطريق عملى مبسط كالكتيبات وإعطائها بعض الوقت للإجابة عما يدور بذهنها من أسئلة.

وقد ثبت أن الأم التى سبق تثقيفها بحقائق الأمومة ومسئوليتها أسعد حالاً وأن أبنائها أكثر صحة وإنها تعيش زواجاً أنجح من الأم التى لم تتلق مثل هذه الثقافة.

وهنا يأتى دور الثقافة الصحية والأسرية فى المدرسة والجامعة كما يأتى دور الطبيب المتفهم لدوره التعليمى فى حالة الآلام النفسية أثناء الحمل والولادة والنفاس ليمنع ويشخص ويعالج الاضطرابات النفسية والانفعالية التى ترتبط بمضاعفات الحمل والولادة.



الحمل والتهاب المهبل

الالتهابات عموماً أعراضها المرضية متشابهة وهى آلام حادة وسخونة وأورام وإفرازات وإلتهاب المهبل له نفس الأعراض لكن له مضاعفات مرضية خطيرة على الحامل وعلى الجنين فما هو حقيقة إلتهاب المهبل وما هى أعراضه ومضاعفاته وكيف العلاج؟

الالتهابات عموماً عبارة عن آلام حادة وأورام وإفرازات ومن الممكن أن تحدث فى أى عضو من أعضاء الجسم نتيجة الإصابة بميكروب أو مادة كيميائية أو أى عوامل أخرى مثل احتكاك واختراق شمس وينتج عنه ورم وشعور بسخونة وحدوث افرازات قد تكون مخاطية أو صديدية.

وقد يمتد الالتهاب إلى الأعضاء المختلفة كالمثانة وعنق الرحم والمبايض وقد يتسبب فى حدوث خراج وتجمعات صديدية هذا فى حالة عدم العرض على الطبيب وتنفيذ تعليماته بدقة فى الوقت المناسب.

الالتهاب والحمل

الالتهاب قد يكون سبب فى تأخير حدوث الحمل إلى أن يتم العلاج لأن من المعروف أن التهاب المهبل يسبب افرازات لها تأثير ضار على الحيوانات المنوية كما يجعلها عديمة الجدوى. أما إذا حدثت إلتهابات خلال الحمل وغالباً ما قد يحدث إحتقان فى غشاء جدار المهبل مما يؤدى إلى حدوث الالتهاب وظهور أعراض كالآلام والافرازات ولكن لا يهدد ذلك الحمل بأى مضاعفات أما إذا استمر الالتهاب دون علاج فى وقت الوضع فقد يتسبب فى تكون عن الجنين ويؤدى إلى إصابة الجنين بالرمد الصديدى وقد يكون سبب فى حدوث حمى النفاس.

العلاج:

يتوقف العلاج الطبى على نوع الالتهاب..

فالالتهابات الخاصة التى يكون سببها ميكروب خاص مثل ميكروب السيلان أو التريكو موناس له دواء خاص متعارف عليه وهو عبارة عن مضادات حيوية وتحاميل مهبلية ودوشات وغالبا ما تتحسن الحالة فى خلال أيام.

نصائح عامة

أولاً: النظافة الشخصية بصفة مستمرة باستعمال الدش.. أحياناً.

ثانياً: عدم استعمال أى وصفات بلدية أو تحاميل مهبلية دون استشارة الطبيب.

ثالثاً: ضرورة العرض على الطبيب الأخصائى بمجرد الشعور بأى عرض من أعراض الالتهاب حتى تتماشى المضاعفات.

متاعب الحمل



قد يصاحب مشاعر الرضا التى يثيرها الحمل عند أغلب النساء بعض المتاعب التى تظهر بين الحين والحين وهذه المتاعب ليست خطيرة ولكن بعضها يضايقك فإذا فهمتيها على حقيقتها فإن ذلك ييسر لك الاهتداء إلى الوسائل التى تحافظ على راحتك.

الميل للنوم

قد يصاحب الحمل ميلاً للنوم فإن ذلك أمر معتاد جدا فى الشهور الأولى من الحمل ولكنك قد لا تحسين به حين تصل شهور حملك إلى ثلاثة أو أربعة فالنوم والراحة هما الوسيلة الطبيعية لتجديد نشاطك وفى أوائل الحمل يكون جسمك قد أخذ يعتاد التغيرات الناتجة عن الحمل ولذا فإنك غالبا ما تحتاجين إلى قسط أكبر من النوم إلا أنه كلما تقدم الحمل يسهل على جسمك أن يتهيأ لأداء وظيفة فيختفى الميل إلى النوم ويمكنك أن تواجهين هذه الحالة بالنوم عدداً معينا من الساعات ليلا وأخذ فترة راحة أثناء النهار.

تكرار التبول على فترات قصيرة

تلاحظين فى أوائل الحمل أنك تحتاجين إلى التبول أكثر من المعتاد وأكثر السيدات يلاحظن ذلك عندما يجدن أنهن مضطرات للقيام أثناء الليل للتبول. وفى الشهور الوسطى من الحمل تزول هذه الحاجة المتكررة للبول فى أغلب الأحيان ثم تعودين إلى الاحساس بها مرة أخرى فى أواخر الحمل. توجد المثانة فى وضعها الطبيعى أمام الرحم مباشرة وعندما يبدأ الرحم فى النمو فى أوائل الحمل يضغط على الجزء السفلى من المثانة ولذا تشعرين برغبة فى التبول فى فترات متقاربة ويتغير هذا الوضع حوالى الشهر الرابع.

وفى الشهر الأخير من الحمل يتحرك الجنين إلى أسفل متخذاً وضعه الطبيعى استعداداً للولادة فيضغط على المثانة وينشأ من هذا الضغط أن تضطرى إلى التبول على فترات قصيرة وتلاحظ بعض السيدات تسلسل البول عند السعال أو الاستغراق فى الضحك أو الحركة السريعة.

الوحم واشتهاء الطعام

تجد بعض النساء من الجيل الماضى لذة فى التحدث عن الأشياء التى كن يضطررن إلى أكلها فى أثناء الحمل مدفوعات إلى ذلك بقوة لا تقاوم ما بين مخللات ومثلجات وبعض هذه الأحاديث يبدو غريباً كل الغرابة.

ونحن نعلم أن مثل هذا الاشتهاء جزء ضرورى من الحمل وأنه قد ينتج من العادات السيئة فى التغذية كما أنه قد يحدث إذا أحست المرأة بالقلق أو الاضطراب نتيجة الحمل إلى درجة تستوجب العناية الخاصة بها ومن جهة أخرى فإن كل امرأة حاملاً كانت أم غير حامل تمر بأوقات تحس فيها برغبة خاصة فى لون معين



من ألوان الطعام.

وفى بعض الأحيان يدرك اشتهاء نوع خاص من الأكل كالبرتقال أو الليمون مثلاً على أن الجسم فى احتياج حقيقى إلى هذا النوع أما إذا كنت قد اعتدت الأكل دون نظام ودون مراعاة لقواعد التغذية الصحية فقد تشتهين أشياء لا تكونين فى حاجة إليها



فإذا وجدت أنك تشتهين بعض أنواع الطعام أكثر من المعتاد فاخبرى طبيبك واستطلعى رأيه فإن كانت المأكولات جزءاً ضرورياً من أكلك ولا تأثير لها فى ازدياد وزنك فسوف ينصحك بالاستمرار فى تناولها أما إذا كانت مضرة بك فمن الخير لك أن تضبطى رغباتك إلى حد ما.

إن معظم النساء اللاتى يستطعن تنظيم أمورهن بحيث يتناولن الأطعمة الصالحة لفترة الحمل لا يشعرن باشتهاء أى لون خاص من الطعام مسيل اللعاب.

يجد بعض النساء أن لعابهن يسيل بكثرة أثناء الحمل ولسنا نعرف سبب ذلك فغالباً ما يقف من تلقاء ذاته بعد حين وهى حالة تبعث الضيق لأنها قد تسبب الضيق من حين إلى حين.. ولكن عدة وجبات صغيرة من الطعام بدل ثلاثة وجبات كبيرة قد يساعد فى بعض الأحيان على التخلص من هذه الحالة وبعض النساء يفيدهن مضغ اللبان فإن كان سيل اللعاب يضايقك فاستشيرى الطبيب الخاص بك.

الشعور بالغثيان فى الصباح

إذا كنت من بين الكثيرات اللواتى لا يصيبهن هذا الغثيان والقئ من حين لآخر ففى وسعك ألا تهتمى كثيرا بهذا الموضوع. أما إذا كنت تصابين بهذه الأعراض فلا ينبغى أن تضطربى على أى حال فإن الجهاز الهضمى لدى بعض النساء أكثر حدوثا عند السيدات اللاتى لا يمكنهن الاسترخاء وعندما يعتاد

جسمك على التغيرات الناجمة عن الحمل يزول غثيان الصباح ويندر أن يستمر إلى ما بعد الشهر الثالث. وفى وسعك أن تقومى بأشياء كثيرة تساعدك على التغلب عليه والراحة مهمة فإذا كنت تشعرين بدوار ورغبة فى القئ فلا تقفزى من الفراش فى الصباح وتأخذى فى القيام بأعمالك على الفور على رسلك تحركى على مهل وأجلى غسل أسنانك إلى ما بعد الإفطار وليكن غسلها برفق. ودعى زوجك بعد طعام الإفطار واتركى الأطباق وتنظيم السرير بعض الوقت ولكن إياك والرقاد فى الفراش طوال اليوم فإنه خطأ جسيم ولا تأخذك الحيرة فستجدين أن حالتك تزداد تحسنا مع مرور النهار.

وخير ما تصنعين ـ وإن كان هذا يبدو غريباً هو أن تأكلى شيئاً قبل مغادرة السرير فى الصباح. ضعى بعض قطع من البسكويت أعلى المنضدة بجوار الفراش وكليها طالما تستيقظين من النوم ثم تمددى فى الفراش لمدة ١٥ دقيقة قبل مغادرته أو فليحضر لك زوجك بعضاً من الخبز المقدد «التوست» أو الحبوب قبل قيامك وليس من الحكمة أن تكثرى من شرب السوائل مع هذه الوجبة المبكرة فإن السوائل كثيرا ما تجعل الأمور تسير إلى أسوأ والأغذية الشديدة الحلاوة كالكعك والحلوى مضرة أيضا وأحسن الأغذية البسكويت الجاف والخبر المقدد أو غذاء خفيف كالحبوب مع شئ كاللبن قليل جدا من السكر إذا رغبت فيه.

وقبل أن تغادرى فراشك بقليل يمكنك أن تتناولى طعام إفطارك المعتاد دون أى صعوبة وإذا شعرت بميل للقئ أثناء النهار فارقدى واستريحى لبعض الوقت وإياك أن تجوعى نفسك وستجدين أن شعورك بالغثيان فى الصباح يختلف عن النوع المعتاد الذى ينشأ من اضطراب المعدة إذ أن تناول الطعام يساعد على إزالته وعليك أن تجربى كل ست وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة أو تتناولى قطعا من البسكويت أما مأكولات خفيفة من أى نوع كان كل ساعتين بين الوجبات إلى أن تمر فترة الدوار.

حموضة المعدة (حرقان القلب)

حموضة المعدة نوع من أنواع عسر الهضم وليس له أى علاقة بالقلب ولكنه يسمى كذلك لأن الألم يظهر كأنه فى الصدر بالقرب من القلب.

وأكثر ما يلاحظ حرقان القلب فى الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل ففى هذه الشهور يضغط الجنين النامى على المعدة وقد يعوق حركتها الطبيعية أثناء الهضم وهناك كثير من الأدوية تفيدك فى علاج هذه الحالة فعليك أن تسألى الطبيب وحذار من بيكربونات الصودا حسب أوامر الطبيب.

الإمساك

يكثر حدوث الإمساك فى أثناء الحمل حتى عند من كانت أمعاؤهن طبيعية قبل الحمل ويمكنك أن تساعدى على منع الإمساك بأن تكثرى من أكل الفواكه والخضروات وشرب الكثير من الماء واجتهدى فى أن تنظمى وقتا معينا كل يوم للتبرز وليكن ذلك بعد الافطار.

والاستمرار فى تعاطى كميات كبيرة من الملينات يضر أكثر مما ينفع فإنها تهيج الغشاء المبطن للأمعاء ولا تتيح لك فرصة تعويد أمعائك على عادات حسنة.

وقد يساعد ماء القراصية أو القراصية الطازجة أو المطبوخة إذا أخذت مرة فى اليوم على تنظيم عمل الأمعاء وينصح بشرب كوبين من الماء فى الصباح قبل الافطار.

وإذا أصبت بالامساك فتحاشى الملينات القوية مثل زيت الخروع فمن المحتمل أن تفسد معدتك بتأثير الملينات القوية فى أثناء الحمل كما أنها غالباً تسبب مغصاً شديداً فى أسفل البطن ويندر أن تسبب الملينات الشديدة الاجهاض ولكنها تسبب كثيراً من المتاعب نتيجة تهيج الأمعاء فإذا شعرت بأنك فى حاجة إلى دواء ملين فاستشيرى الطبيب فقد ينصحك بتناول ملعقة كبيرة من زيت البارافين قبل دخول الفراش إذا لازمك الامساك.

البواسير (الدوالى)

الدوالى هى تضخم فى مجموعات من الأوعية الدموية فى الجزء الأسفل من الشرج يحدث داخل العضلة التى تسيطر على حركة تفريغ الأمعاء وهى تعرف غالباً باسم (البواسير) وكثير من النساء غير الحوامل يصبن بالبواسير ولكن هذا التضخم فى الأوعية أكثر حدوثاً فى أثناء الحمل، وتكاد تكون البواسير دائماً نتيجة للامساك إذ تضطر السيدة لأن «تحزق» وعندما يزداد والضغط فى أسفل

البطن كما يحدث أثناء الحمل فإن البواسير تظهر بنسبة أكبر.

ووضع قليل من الفازلين أو المراهم الملطفة داخل الشرج قبل الحمام ويمكن إزالة الألم أحياناً باستعمال كمادة من عدة طبقات من الشاش النظيف تغمس فى محلول «أبسوم».

ألم الظهر

كلما زاد حجم البطن تغيرت معها هيئتك العامة فيتغير وضع عضلات الظهر بتأثير ما تتعرض له من جذب من جهات مختلفة وتشعر بعض النساء بألم الظهر فى المدة الأخيرة من الحمل ويكون ذلك عادة فى نهاية اليوم ويمكنك أن تتحاشى ألم الظهر إلى حد ما بلبسك أحذية ذات كعب منخفض إذا أنها تساعد على حفظ توازنك كما أن لبس حزام البطن أو كروسيه يساعدك على ذلك وإذا لاحظت أن ألم الظهر كثير الحدوث فعليك بالراحة قدر الإمكان.

دوالى الساقين

الدوالى هى تمددات فى أوردة الساق التى تقع تحت الجلد مباشرة وبعض الناس معرضون لحدوثها أكثر من البعض الآخر والظاهر أنها استعداد عائلى وأوعية الرجل تفرغ الدم فى الأوعية الدموية الكبيرة فى أسفل البطن فإذا حدث ما يبطئ الدورة الدموية فى الساقين كضغط الجنين على أسفل البطن أثناء الحمل فقد تتكون الدوالى وتزداد إذا كانت موجودة عندك من قبل وقد تصبح الدوالى مؤلمة للغاية أو قد تنفجر ولذلك كان من المهم أن تعتنى بحالة ساقيك.

ولا يمكن منع حدوث الدوالى منعاً باتاً ولكن قد يقترح عليك طبيبك بعض الطرق التى تخفف عنك فالراحة لأطول وقت ممكن مع رفع القدمين إلى أعلى إجراء مفيد وقد تحتاجين إلى لبس رباط أو جورب مطاط أثناء النهار ثم تخلعينه فى أثناء الليل ويمكن الحصول الآن على جوارب حسنة الشكل من المطاط لا تكاد تظهر تحت الجوارب الرفيعة المعتادة ويستطيع الطبيب أن يعرفك طريقة لبس الجورب.

وإذا كانت الدوالى تسبب لك مضايقة شديدة فقد ينصحك طبيبك بمعالجتها وقد يرى أنه من الأفضل ألا تعالج أثناء الحمل.

الافرازات المهبلية

تكون أنسجة المهبل أثناء الحمل فى حالة تغير واستعداد لولادة الجنين فيصير الغشاء المبطن للمهبل أكثر لينا وسمكا ومرونة ليصبح المهبل قادراً على التمدد بسهولة أثناء الوضع وتفرز غدة عنق الرحم على الدوام حتى فى حالة عدم الحمل، سائلاً لزجا يسمى مخاطا.. وفى الحالة الطبيعية يكون الافراز قليلاً لدرجة غير ملحوظة ولكن افراز المخاط يزداد فى حالة الحمل وتلاحظ أغلب الحوامل خروج افراز المخاط يزداد فى حالة الحمل وتلاحظ أغلب الحوامل خروج افراز أبيض لزج وهو يدل على أن الممر المهبلى أصبح فى حالة عدوى.. ويمكن شفاء هذه الأنواع من العدوى إذا عولجت فى البداية أما إذا أبطأت كثيراً فقد تسبب تهيجا يجعلها مؤلمة ويجعل شفاءها أكثر صعوبة.

تغيرات الجلد

قد تقلق بعض السيدات من ظهور خطوط صغيرة حمراء على جلد البطن والثديين وهذه الخطوط الصغيرة ناتجة من تمدد الجلد وليست لها أية أهمية وستتحول إلى خطوط بيضاء بعد أن يولد الجنين ولكنها لن تختفى نهائياً ويعتقد بعض الأطباء أن سند البطن والثديين جيداً أثناء الحمل يمنع هذه الخطوط من الظهور.

مضاعفات الحمل

قد تظهر بعض العلامات فى أثناء الحمل تكون مصحوبة بحالات نسميها مضاعفات الحمل فإذا كنت قد حصلت على نصيب وافر من العناية طول فترة الحمل فإنك فى الغالب لا تكونين عرضة لهذه المضاعفات.

ومضاعفات الحمل قليلة نسبياً وقد تكون من بواعث الاطمئنان أن تعلمى بأن المضاعفات الخطرة لا تحدث أثناء الحمل دون ظهور إحدى هذه العلامات المنزل على الأقل ويجب أن تعرفى هذه العلامات حتى تبادرى بعلاجها.

وأهم هذه المضاعفات:

حدوث نزيف من المهبل.

دوار شديد أو مستمر مصحوب بالقئ.

صداع مستمر أو شديد.

تورم الوجه أو اليدين أو بالأرجل.

اضطراب فى الرؤية أو ظهور بقع أمام العينين.

نقص واضح فى كمية البول.

رعشة وحرارة.

ألم شديد أو مستمر فى البطن.

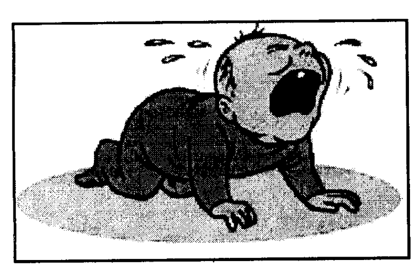
أندفاع كمية من الماء من المهبل قبل أن تتم مدة الحمل فإذا حدثت لك إحدى هذه العلامات بادرى باستشارة الطبيب فى الحال.

الإجهاض

كلمة «إجهاض» معناها ولادة جنين قبل أو ينمو إلى الحد الذى يمكنه من الحياة فى العالم الخارجى أى قبل الشهر السادس دائماً. أما بعد الشهر السادس فإن ولادة الطفل قبل تمام شهور الحمل تسمى ولادة قبل الأوان ويحدث ما يقرب من ثلث حالات الإجهاض فى الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل وهذا الإجهاض المبكر كثير الحدوث وأولى علامات الاجهاض هى حدوث نزيف من المهبل فى أى وقت فى أثناء الحمل يعتبر أمراً غير طبيعى إذا نزلت بقع دم بسيطة فمعنى ذلك أن الإجهاض قد بدأ بالفعل وإذا كان الإجهاض يهدد بالحدوث فقط فإن الراحة التامة فى الفراش تكون كافية لمنع حدوثه وعليك أن تحاولى الاحتفاظ بكل ما ينزل من دم متجلط لكى يفحص الطبيب.

وإذا أحسست بنزيف فى أية لحظة فى أثناء الحمل فاذهبى إلى السرير وانتظرى أوامر الطبيب بأن الخطر قد زال.. وكثيراً ما يكون من الصعب معرفة سبب الإجهاض.

وفى كثير من الأحيان يكون الإجهاض المبكر هو الطريقة الطبيعية للتخلص من الحمل عندما يكون الجنين غير طبيعى ويحدث هذا النوع من الإجهاض فى أوائل الحمل وليس فى وسعك أو فى وسع الطبيب أن يمنعه بأى طريقة من الطرق.



وقد يمكن فى بعض الأحيان تحاشى الإجهاض الناشئ من اضطرابات الغدد فى جسم الأم بالعناية الشديدة فى أثناء الحمل ولكن كشف هذه الحالات أمر عسير فى كثير من الأحيان وتحتاج المشكلة إلى دراسة وافية فكل سيدة أجهضت أكثر من مرتين ولا يبدو عليها أنها تستطيع أن تكمل شهور حملها يجب فحصها فحصاً طبياً شاملاً قبل أن تحمل مرة أخرى لمعرفة ما إذا كانت هناك أى مشاكل صحية أو نقص فى الغدد والإجهاض من الذى يحدث بطريقة طبيعية لا يكون خطراً على صحة الأم فى الغالب كما أن شفاءه يكون سريعاً وكل ما يمكن أن يعرض صحتك للخطر هو أن يستمر النزيف لمدة عدة أسابيع وتتطرق إليه العفونة وكلاهما أمر غير محتمل الحدوث إذا كنت متابعة لدى الطبيب وقد يحتاج الطبيب أحياناً إلى إستخراج قطع من الأنسجة التى لم تخرج من تلقاء نفسها من الرحم إذ أنها قد تسبب نزفا مستمراً وفى بعض الأحيان يكون من الضرورى إنهاء الحمل لأسباب طبية فإذا تقرر هذا فيجب أن يجرى العملية طبيب أخصائى بعد استشارة عدة أطباء. وكثيرا ما تصاب الأم نتيجة الإجهاض غير الشرعى بالتعفن أو النزف الشديد.

الحمل والجنس



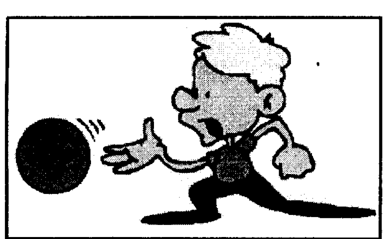
وفى قضية ممارسة الحب صعوبة فى شرح الأمور علميا فلدينا فريق يهمه أكثر ما يهمه حياة الجنين وبالتالى يبدأ بالنفور من العلاقة رغم تأكيد الطبيب له بأن ليس له فى الأمر ما يضر بحياته معروف أن الحامل تعيش تجربة جديدة فى الحمل ومجرد التفكير بأن العلاقة قد تضر ثمرة أحشائها لاسيما فى الأجواء التى تروج هكذا أقاويل يؤدى إلزاميا إلى كره العلاقة وحتى الزوج أحياناً أنه لشعور تعويض لتأمين حياة الجنين أو كما هو واضح أحيانا للتهرب من الاتصال بالزوج لاسيما متى كان الحب غائبا فى الحياة الزوجية.

والعكس صحيح أيضاً وإن بصورة أقل نسبياً فهناك حوامل يزددن تعلق بأزواجهن ويطالبنه بزيادة العلاقة وخاصة عند ما يعلمن بأن ذلك لا يضر الجنين والسبب يعود إلى الإرتياح النفسى بأنهن حوامل وبالتالى صالحات للانجاب من جهة ولتشبع الأعضاء التناسلية «بهرمون الحمل» وكل هذه الاختلافات فى الذوق تعود جزئيا إلى تكوين نفسانى خاص واعتبار مميز بالنسبة لفكرة الحمل ولتأثيرات عصبية - هرمونية نتيجة الحمل ذاته وكلمة أخيراً للنساء اللاتى يعتقدن فى عملية الوحم ونجد أن فكرهن يتجسد كليا بحيث أن امتناعهن عن أكل الفراولة مثلا يطبع صورة الفراولة فى جسمهن وإذا توحمن على صورة شاب معين لجاءت مواصفات إبنهن كما تصورنا والاعتقاد العام القائل بمجئ الولد طبقا لصورة والده إذا ما كانت تحب الأم الأب والعكس صحيح.

وإلى جميع الحوامل نقول بأنه يكفى الاعتقاد فى مثل هذه الاعتقادات التى مر عليها الزمن وأصبحت تودع فى متحف الفكر وأن عملية الوحم تعود إلى اضطرابات ذهنية أو اعتقادات باطلة فى صميم العقل الباطنى ولها نادراً تأثير جسمى معين.

إذاً ظهور العلامات الجسدية تعود إلى أسباب طبية وليس إلى أمور نفسانية نتيجة الحمل والوحم.

ماذا عن الوزن الذى يجب أن تراعيه الحامل؟



لا شئ أهم فى الحمل من مراعاة حدود الوزن فالحامل يجب ألا تهمل هذه المسئولية ولا تتحملها كما هو مفروض تعانى من مضاعفات جمة قد تندم على عدم المبالاة بوزنها بالفعل فالمرأة التى تهتم بجسمها وأناقتها وجمالها واعتبار زوجها لها تولى أهمية كبيرة لازدياد وزنها فى فترة الحمل وليس بدافع اللواتى يمتنعن عن الأكل فى سبيل الرشاقة ليس إلا.. لكن للجسم شروط لابد من المحافظة عليها فالوزن الشديد والذى يفوق الحد الطبيعى فى فترة التسعة أشهر يوصل الحامل إلى مخاطر متنوعة وعديدة أهمها إجراء عملية قيصرية لنجدة الجنين خاصة عند الكبر نظراً لضيق المجال فى المجارى التناسلية وإطالة وقت الولادة الطبيعية من جهة وحصول اضطرابات هرمونية كازدياد معدل السكرى وغيره تنفسية (صعوبة فى عملية علو وهبوط عضل الحجاب الحاجز) قلبية (جهد إضافى لعمل القلب عند الحامل..) جلدية تشقق نتيجة تفسخ الأنسجة الجلدية المكونة من الكولاجين والمادة المطاطة ولا ننفى ازدياد هرمون الغدة الكظرية فوق الكلية ودور العامل الوراثى وهرمونى الاستروجين والبروجستين فى عملية التشقق وريدية ورم فى الأرجل نتيجة ثقل الحمل ـ الجنين الذى يعسر عودة الدم إلى القلب ونفسية متنوعة (شعور بالخجل لشكل الجسم المنتفخ وبالذنب لاظهار شهوة غير عادية للأكل من جهة أخرى ولو علمت الحامل أن ولدها لن يكون سليما معافى بفضل ازدياد الوزن وأن ولادتها ستتعثر أكثر فأكثر مع ما يصطحبها من ألم مضاعف تضطر للولادة القيصرية ولو أعلمنا الحامل أن احتمال التسمم الخطير هو نتيجة ازدياد الوزن.

وقت بدء الحمل ومدته

يبدأ الحمل باندماج الحيوان المنوى بالبويضة ويحصل ذلك فى اليوم الرابع عشر من بدء الحين لكن فى الطب العملى يحاول الطبيب تحديد زمن اللقاء أربعة أيام قبل الفترة المعينة بالتبويض فيسجل وقت الاندماج فى اليوم العاشر من بدء الميعاد وهناك أن اليوم الثامن هو الأنسب لأن يكون اليوم الأول لبدء الحمل نظراً لاحتمال التبويض فى اليوم الثامن من بدء الميعاد وبالتالى تحسب لولادة مبكرة وهناك من يعتقد أن اليوم العاشر هو الذى يعتمد عليه فى تحديد بدء الحمل بحيث أن انقطاع الحيض أو عدم مجيئه فى الوقت المنتظر يشكل دلالة فى حالة حصول الحمل على أن عمر الجنين أصبح عشرين يوماً وبصورة أسهل يعين اليوم العاشر من آخر دورة كبداية للحمل ويضاف تسعة أشهر ويسجل اليوم الذى تنتهى فيه فترة الحمل مثال.. فإذا كانت آخر دورة لامرأة فى ١/ ١/ ١٩٩٠ إستناداً إلى هذا التاريخ يعلن الطبيب بداية الحمل من ١٠/ ١ وأن الولادة ستكون فى التاسع من شهر أكتوبر من السنة نفسها أى أن مدة الحمل هى (٣٨) أسبوعاً (٢٦٦ يوماً) وذلك لأن التبويض يحدث فى اليوم الرابع عشر من بدء الموعد بحيث أن الحمل يكون بدأ فعلا فى اليوم الرابع عشر من ١/ ١/ ١٩٩٠ وبالتالى تكون فترة الحمل ٣٨ أسبوعاً حتى انتهاء التسعة أشهر بالإضافة إلى الأربعة عشر يوماً فيكون عدد الأسابيع ٤٠ أربعون.

وبذلك يعيش الجنين ٢٦٦ يوما فى الرحم ويكن انتظار ولادته أسبوعين قبل أو بعد هذه الفترة دون أى اضطراب فإذا حصلت الولادة قبل الفترة المذكورة علينا مراقبة الجنين بشدة لاسيما كلما كان قريبا من الشهر السابع أما إذا تخطى موعد الولادة الفترة القصوى وجب على الطبيب إجراء جراحة قيصرية لاخراج الجنين وإلا سيهلك.

لكن

كيف يمكننا التأكد من وجود الحمل؟ وهل علينا الاعتقاد بأن تأخر الميعاد هو دلالة مباشرة على وجود الحمل بصورة أكيدة؟

فى الواقع ما لم يثبت العكس يعتبر تأخر الدورة دلالة واضحة غير مباشرة على حدوث الحمل خصوصاً عند اللواتى هن منتظمات حيضيا فالمرأة يحدث لها حيض - تضخم ثدى - إنتفاخ قليل فى البطن - شعور بالتبول - زيادة بسيطة فى الوزن - تعب بسيط - نعاس - لكن كيف يمكننا الجزم بأنه حمل.

تأكيد الحمل



بعد عشرة أيام أو أكثر من تأخر موعد الحيض تظهر فى بول الحامل مواد كيماوية معينة - هرمون المشيمة تؤدى إلى فحص مناعى إيجابى فى الأغلبية الساحقة من الأحوال وهو ممكن أيضاً بفضل التجارب الحديثة التأكد من حصول الحمل يومين فقط بعد تأخر الحيض. وإذا اضطر الأمر إلى التأكد من حدوث الحمل يمكننا طلب فحص فى الدم بدلاً من البول يعلمنا بالتفاعل المناعى الدقيق برجود الجنين وذلك عشرة أيام سابقة للفترة المنتظرة للميعاد.

إجرى إختبار الحمل بنفسك

لم يعد الطب يعتمد على تفاعلات بيلوجية قديمة كفحص الأرنبة مثلاً لتشخيص الحمل وإنما له سبل مناعية دقيقة تستطيع ربة المنزل من إجرائها واختبارها شخصياً فى منزلها بمعزل عن المختبرات وهنا لابد من الإشارة أن الايكوغرافيا تصلح لتشخيص الحمل بعد شهر من اندماج البويضة بالحيوان المنوى أى عشرة أيام تقريباً من تأخر الميعاد وفضل الأيكوغرافيا على سائر السبل المناعية إنها تشخص لنا حملاً توأماً فى مطلع الشهر الثانى كما يمكنها أحياناً تأكيد الحمل فى أحوال غامضة يكون الفحص المناعى فيها غير جازم أو سلبيا أيضاً.

وأخيراً تستغرب الحامل سلبية فحصها فى البول بعدما يكون إيجابيا فى بدء الحمل فتكرره مثنى وثلاث دون نتيجة إيجابية فى الثلث الثانى والثالث من حملها بالفعل إن هرمون المشيمة المسؤل عن إيجابية النتيجة يكون متوفرا فى الفصل الأول من الحمل فيما يخفف وجوده فى الفصلين الآخرين وهذا ما يعسر تناقض الفحوصات البولية مما يدعو الطبيب إلى التأكد من استمرارية الحمل بفضل سرعة دقات الجنين استعمال الايكوغرافيا والأشعة السينية بعد مضى الفصل الثانى من الحمل ووسائل أخرى عديدة.

حمل خارج الرحم

آلام شديدة.. نزيف حاد ماذا حدث؟

انفجار للأنبوبة لحدوث الحمل خارج الرحم.

مشكلة كان فى الممكن تجنبها إذا اهتمت الحامل منذ البداية بمعرفة نوع حملها حتى لا تقل فرصتها فى الانجاب بسبب كثرة الانجاب.

المعروف أن الحمل الطبيعى يحدث داخل تجويف الرحم وأى حمل خارج هذا المكان يعتبر حملاً خارج الرحم وهذا الحمل قد يوجد فى الأنبوبة أو المبيض أو تجويف البطن لكن نسبة حدوثه فى الأنبوبة تصل إلى ٩٩٪ من حالات الحمل خارج الرحم كمكان طبيعى لوجود الجنين يتميز بأن له سمك وجدار وبطانة ويمكنه ذلك من التمدد والكبر خلال فترة الحمل ولكن الأنبوبة جدارها رقيق جدا لا يحتمل كبر الجنين وعادة لا يكتمل الحمل ويحدث انفجار خلال الثلاثة أشهر الأولى.

وما هى أعراض الحمل خارج الرحم؟

أعراضه الأساسية لا تختلف عن الحمل العادى فيبدأ بانقطاع الدورة لكن يلى ذلك حدوث ألم أسفل البطن أو ناحية اليمين أو اليسار من البطن يصاحب ذلك نزول قطرات دم وكل هذه الأشياء غير ثابتة لكن الشئ الثابت الوحيد والذى يمكننا من تشخيص المشكلة هو الألم أسفل البطن.

فأى سيدة متزوجة تعانى من ألم فى هذا المكان يصاحبه شعور بأن هناك شيئاً يتمزق بداخلها عليها أن تضع فى ذهنها إحتمالية حدوث حمل خارج الرحم ولابد من الاسراع للطبيب لأنه قد يحدث إنفجار للأنبوبة قبل موعد الدورة القادمة أى فى الشهر الأول حتى قبل أن تعلم الزوجة أساساً بأنها حامل وبالتالى يجب أن تهتم بأى ألم بالنسبة للسيدة فى سن الحمل وبصفة عامة قد يعتقد البعض بأن الحمل خارج الرحم كيس على المبيض لذلك يجب أن يكون فى الذهن مع اكتشاف حمل السيدة من خلال التحاليل وبالإطمئنان على وجود الجنين داخل الرحم وهو المكان الطبيعى له أى سيدة تشعر بألم أو نزول دم مع بداية الحمل

عليها التأكد من نوعه أولاً وإذا لم توجد هذه المشكلة قد نفكر فى مشكلة أخرى وهى احتمال حدوث إجهاض وفى الحالتين يمكن التعامل مع الأمر إذا تم اكتشافه مبكراً.

لكن ما أسباب حدوث حمل خارج الرحم وما نسبته بين الحوامل؟

أولاً: هناك حالة حمل خارج الرحم بين كل ٢٠٠ حالة حمل طبيعية وقد زادت نسبة حدوثه فى الآونة الأخيرة نظراً للاستخدام المبالغ فيه للمضادات الحيوية لعلاج مشكلة ما فى الأنبوبة ففى الماضى كانت الأنبوبة تفقد عملها نهائياً وبالتطور الطبى أمكن علاجها بالمضادات الحيوية لكن أحيانا بعد العلاج تفقد وظيفتها ويحدث الحمل بها. ثانياً هناك أسباب خلقية كوجود عيوب فى الأنبوبة كأن تكون طويلة أولها فتحتان.

هل يحدث حمل ويتكامل خارج الرحم؟

هناك حالات نادرة جداً يحدث فيها انفجار فى الأنبوبة يتبعه خروج الجنين والتصاقه بجدار البطن.

وماذا يحدث إذا انفجرت الأنبوبة؟

لا يوجد بديل لهذه الأنبوبة وإذا انفجرت نكون قد خسرناه تماما لذلك يجب أن نتأكد بعد اختبار الحمل من مكان وجود الجنين.

نصيحة للحامل..

لا تبذلى مجهود كبير وقت امتلاء المعدة لاخراج البقايا من القولون فالشد الشديد يجرح الدوالى ويتسبب فى نزفها خصوصاً فى فصل الصيف حيث تتسع الشرايين والأوعية الدموية ليس فقط كما تقدم بسبب هرمون المرأة الاستروجين وإنما بسبب الحر الشديد وهنا لابد من أن نكرر أن تناول الخضرة وعصير البرتقال والإكثار من الماء واللبن وممارسة النشاط الرياضى والامتناع عن الطعام الكاتم للمعدة فإن هذا يريح الحامل من عناء البواسير.

ماذا تعرفين عن السائل النفاسى؟

السائل النفاسى هو الافرازات المهبلية التى تعقب الولادة وتكون فى أول أمرها دموية ثم تقل كمية الدماء لتتحول إلى سائل مخاطى يأخذنى التناقص شيئاً فشيئاً حتى يتلاشى ما بين الأسبوع الرابع والسادس وذلك تبعا لتناقص حجم الرحم بعد الوضع والتآم موضع التصاق المشيمة بالرحم.

والسائل النفاسى الطبيعى ذو رائحة خفيفة خاصة ولكنها غير مؤذية ويمكن الاستدلال إلى حد ما عن سير النفاس بملاحظة كمية السائل النفاسى ولونه ورائحته.

كيف تتغلب الحامل على الامساك؟

تعانى كثير من الحوامل من الإمساك ولكى تتغلب عليه ينصح الأطباء باللجوء إلى الوسائل الطبيعية مثل تناول الفاكهة والخضروات والإكثار من شرب السوائل مع ممارسة الرياضة البدنية بدلاً من استخدام الملينات.

أما إذا فشلت الوسائل السابقة فى علاج الإمساك فيمكن تناول ملين خفيف مثل العرقسوس أما زيت البرافين فهو ملين لطيف قليل الضرر لكنه يعطل امتصاص المواد الغذائية الدهنية فى الأمعاء ونحذر الحامل من الملينات العنيفة مثل زيت الخروع حيث يؤدى إلى إجهاض بعض السيدات شديدات الحساسية كما يفضل عدم الإفراط فى عمل الحقن الشرجية لخطورتها.



معتقدات لا أساس لها من الصحة



والكلام للدكتور أحمد الشربينى استشارى أمراض النساء والولادة... بالمنصورة

يقولون.. أن زيادة وزن الحامل بشكل مبالغ فيه لأنها تتناول كميات كبيرة من الطعام بناء على اعتقاد خاطئ بأنها تأكل لاثنين.

والصواب

أن نوعية الأكل هى الأهم كما أن زيادة الوزن غير الطبيعية متر تؤدى إلى تسمم الحمل والزلال ولذلك نقنعها بأن وزنها خلال الحمل يجب ألا يزيد عن ١١ كيلو زيادة عن وزنها العادى خاصة وأن الوزن الزائد يضر بمفاصل الجسم.

يقولون.. إن تناول الفيتامينات يزيد من وزن الجنين ويزيد من صعوبة الولادة.

والصواب

الفيتامينات تعوض ما يحسب من عناصر غذائية موجودة فى جسم الأم وإذا لم تأخذها تعانى من نقص شديد فى مكونات الجسم كذلك قد ترفض المرأة تناول الكالسيوم بناء على اعتقاد البعض أنه يؤثر على رأس الجنين ويجعله جامداً صعب.

النزول عند الولادة

يقولون.. أن الشعور بالحموضة وهو ما يسمى بحرقان الصدر أن سببه شعر الجنين.

والصواب.. أن الأمر ليس له أدنى علاقة بشعر الجنين لأن الجنين كله يكون داخل الرحم ولا يؤثر شعره مهما كان طوله على مسألة الحموضة وكل ما فى

الأمر أن هرمونات الحمل تؤدى لارتخاء عضلات المعدة والأمعاء مما يؤدى إلى عسر الهضم وهنا ننصح بتناول الطعام بكميات قليلة على فترات متقاربة يقولون أن شكل المرأة خصوصاً شكل الأنف والبطن يحددان نوع الجنين وأن تناول نوعيات من الأكل يؤدى إلى ولادة ولد أو بنت.

والصواب

إن هذا الأمر لم يثبت علميا.

يقولون أن المشى فى الشهر الأخير يعجل بموعد الولادة.

والصواب

المشى أمر مهم للحمل السليم بمجرد مرور الشهور الأولى لأنه يحسن المفاصل ويقلل من زيادة الوزن ويسهل الولادة لكن ليس له علاقة بتقديم موعدها أو تأخيره.

يقولون أن العلاقة الزوجية أثناء الحمل قد تؤدى إلى الإجهاض أو الولادة المبتسرة.

والصواب

أن العلاقة الزوجية مسموح بها فى أى وقت من الحمل طالما أن الزوجة تتحملها نفسيا وجسديا وطالما لا تعانى من مشاكل طبية.

يقولون.. أن بعض السيدات تعتقد أن السونار المهبلى خطر على الجنين.

والصواب

هذه أخطاء كبيرة والمشكلة فى اقناع المرأة بأهميته للاطمئنان على الجنين.

يقولون.. أن الحامل يجب ألا تأكل بيضا فى الشهور الأخيرة كى لا تصاب بالزلال.



والصواب

إن هذا المرض مرتبط بمشاكل فى الكلى وليس له علاقة بالبيض ويمكنها أكله بأى كمية.

يقولون.. لو أرادت الحامل أن تتقلب وهى نائمة فعليها أن تقوم وتجلس ثم تنام الجهة الأخرى حتى لا يلتف الحبل السرى على رقبة الجنىن.

والصواب

الأمر ليس له علاقة بوضوح الحامل أثناء نومها ولكن الحبل السرى يلتف على الرقبة إذا ما كان طوله أكثر من الطبيعى.

يقولون.. تفسر دوخة الحامل بأنها نقص فى السكر أو هبوط فى الضغط.

والصواب.. إن الشعور بالدوخة مرتبط بالتغيرات الفسيولوجية التى تمر بها وعليها إذا شعرت بالدوخة أن تستلقى على شئ مسطح حتى تنتهى التمددات المفاجئة فى الأوعية الدموية والتى تحدث خلال دقائق وتختفى.

ويقولون.. إن الطفل الذى يولد بعد سبعة أشهر يعيش والطفل الذى يولد بعد ثمانية لا يعيش.

والصواب

إن كل يوم زيادة فى عمر الجنين أفضل بالنسبة له وبالتالى كلما وجد فى بطن أمه أكثر كلما كان هذا طبيا أفضل.

قبل الولادة مباشرة

ينصحون الأم عندما تبدأ الأم الوضع بأكل وجبة دسمة مثل فرخة كاملة ساخنة لتساعدها فى الطلق.

والصواب

عندما تحس المرأة بطلق ننصحها بألا تأكل سوى شئ بسيط جدا لأن زيادة الطعام خطر على حياتها إذا احتاجت إلى التخدير.

لكى تمر فترة الحمل بسلام

عليك اتباع النصائح الآتية التى يقدمها لك أكبر الأطباء..

الراحة.. من الضرورى للحامل أن تحصل على قدر كاف من الراحة وأن تتجنب السهر وتحصل على ٨ ساعات من النوم ليلا وترتاح لمدة ساعتين فى فترة الظهيرة.

الرياضة: مارسى الرياضة والمشى أهمها ولا مانع من القيام بواجباتك المنزلية العادية مع تجنب دفع الأشياء الثقيلة أو ممارسة التمرينات العنيفة.

الملابس: استعملى الملابس الفضفاضة المريحة مع تجنب المشدات والجوارب الضيقة والأحذية الضيقة ذات الكعوب العالية.

السفر: يستحسن عدم السفر لمسافات طويلة وخاصة فى الثلاثة أشهر الأولى والأخيرة من الحمل وتجنبى السيارات غير المريحة والطرق غير الممهدة.

السكن: وخصوصاً السكن الصحى الذى تدخله أشعة الشمس ويجب على السيدة الحامل أن تحرص على تهويته جيداً وأن تتجنب الأماكن المزدحمة.

الغذاء: لن تحتاجى يا سيدتى أن تحصلى على كمية إضافية من الغذاء من أجل الطفل ولكن ننصحك بالحصول على وجبات متوازنة أى تحتوى كل وجبة منها على جميع العناصر الغذائية الضرورية وتجنبى الأغذية الدسمة والمحمرة والتوابل أو البهارات الحريفة وقللى من الشاى والقهوة والكاكاو.

احصلى على كمية من اللحم والطيور والأسماك والبيض واللحوم من اللحم

والطيور والأسماك والخضروات وخاصة الورقية منها والفواكه الطازجة وإذا كان وزنك أكثر من الطبيعى واحصلى على ٦ وجبات خفيفة أفضل من الحصول على ٣ وجبات.



الافطار: ٢ بيضة مسلوقة، كوب حليب - ربع رغيف - تفاحة - ثمرة طماطم - خيار - خس.

الساعة ١١: كوب حليب - بسكويت - فاكهة.

الغداء: شوربة - سلطة خضراء - كبدة - دجاج أو سمك - ٦ ملاعق أرز - ٢/١ رغيف - فاكهة.



العشاء: عصير فاكهة طازج (احرصى على تناول البرتقال أو عصير البرتقال مرة كل يوم لحم مسلوق أو مشوى بطاطس مسلوقة - سلطة خضراء.



قبل النوم: كوب حليب أو زبادى.

الحمام: يمكنك أن تتمتعى بحمام يومى ويفضل أن يكون تحت الدش أو بصب الماء فوق جميع أجزاء الجسم حتى تشعرى بالانتعاش والنشاط.

العناية بالثدى

استعملى حمالات ذات رفع جيد على ألا تكون ضيقة. نظفى الحلمتين بالماء الدافئ ودلكيهما بزيت الزيتون كل يوم ابتداءً من الشهر الخامس للحمل وتجنبى الصابون والكريم ويمكن استعمال زبدة الكاكاو للتدليك إذا كانت الحلمة غائرة يمكن العمل على إبرازها باستعمال شفاط اللبن قبل التنظيف وكذلك التدليك قبل موعد الولادة بستة أسابيع يضاف إلى العناية السابقة تمرين فتح القنوات اللبنية. اضغطى على الهالة الداكنة المحيطة بالحلمة باصبعى السبابة والابهام لاخراج قطرة من اللبن وذلك للوقاية من احتقان الثدى أو تجمد اللبن التى تحدث بعد الولادة.

العناية باللثة والأسنان

نظفى أسنانك بالفرشاة ومعجون الأسنان أو بالسواك بعد كل وجبة أو فى الصباح وقبل النوم على الأقل واستشيرى طبيب الأسنان إذا كان لديك أى شكوى.

اللقاءات الزوجية:

على الزوجين تجنب اللقاءات فى الثلاثة أشهر الأولى والشهر الأخير من الحمل.. إذا كان قد سبق للحامل الإجهاض مع ملاحظة الاعتدال واللطف فى الأمور العادية.

الأدوية: عليك يا سيدتى ألا تتناولى أى دواء دون استشارة الطبيب وامتنعى تماما عن استعمال الملينات والدش المهبلى.

الزيارات الدورية للطبيب:

لكى تحصلى على متابعة مثالية عليك بزيارة عيادة الحوامل حوالى ١٣ مرة فى فترة الحمل بالنظام التالى:

زيارة بعد اسبوعين من انقطاع الدورة الشهرية.

زيارة كل شهر حتى الشهر السابع (٢٨ أسبوع).

زيارة كل أسبوعين حتى الشهر التاسع ٣٧ أسبوع.

زيارة كل أسبوع حتى موعد الولادة.

مخاطر:

قد تتعرض المرأة الحامل.. إلى.

القئ الشديد أو المستمر.

تورم الساقين أو القدمين أو اليدين أو الوجه.

الزيادة السريعة فى الوزن.

وكافة المتاعب التى ذكرناها.

رعاية خاصة

الحالات:

إذا كانت بكرية (حامل لأول مرة).

إذا كانت حاملا للمرة السادسة أو أكثر من ذلك.

إذا كانت تعانى من ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكر.

إذا كان عمرها أقل من ١٦ سنة أو أكثر من ٣٥ سنة.

إذا كان قد سبق لها الولادة بعملية قيصرية.

إذا كانت حاملاً بتوأم أو كان المجئ بالمقعدة أو كانت رأس الطفل متقدمة بغير الوضع الطبيعى.

إذا كانت قد فقدت طفلاً قبل الولادة أو أثناءها أو خلال الأسبوع الأول من الولادة.



الحمل والشعر

لا يتعجب الطبيب إهتمام الحامل بشعرها الذى قد يتساقط أحيانا فى أثناء الحمل تماما كما قد يحدث فى فترة تناول حبوب منع الحمل. ليس من داع للتخوف من هذا العارض المؤقت لأنه نابع عن تغير فسيولوجى فى معدل الهرمونات فى جسم الحامل وبالتالى سيزول أشهراً بعد الولادة.. ولذلك يجب على الحامل تناول الفيتامينات لمساعدة نموه ليس إلا فهناك من الحوامل من يقلقن من جفاف أو تزييت الشعر عندهن خاصة فى بدء الحمل ونقول لهن ألا يقلقن لأن هذه الشعيرات بسيطة وتزول فى أغلبيتها قبل انتهاء مدة الحمل ويكفى استعمال صابون مصنوع من البيض وغسل الشعر مرة فى الأسبوع وعدم التعرض لتلوينه كذلك ممنوع تدليكه لتقوية جذوره.

أعراض عامة بسيطة

ولا يخلو الشعور برفة القلب أو الاحساس بالإغماء أو بإرهاق دون سبب أو بنعاس دائم أو حكة بسيطة فى جسمها نتيجة تعب فى وظيفة الكبد وازدياد افراز المرارة فى الدم ـ وهنا يخبرها الطبيب بتلاشى الأطعمة الدسمة والصعبة على الهضم من جهة ووصف دواء مزيل للحساسية لها وإذا استمر الاكتام نتيجة كسل فى الهضم ربما تكاثرت الجراثيم فى الأمعاء ومنها انتقلت إلى الجهاز البولى وبالتالى تبدأ الحامل بالشعور بألم فى التبول وحتى دم فى البول وتقلص مؤلم فى المثانة وقد تشعر الحامل من تصبب العرق بغزارة وتكسر أظافرها أو نزف فى لثتها المحمرة والمنتفخة بسبب الهرمون وتورم وجهها وغيره من المواضع بسبب احتباس الدم كل هذا بسيط ويعود إلى تغير هرمونى سرعان ما يزول أما عسر الهضم فهو أمر آخر فى الحمل يصطحب الانتفاخ البطنى ويعود إلى كسل فى افراز المواد الهاضمة مما يدعواالطبيب إلى ارشاد الحامل فى انتقاء مأكولاتها من جهة وتناول بعض الأدوية المسهلة للهضم من جهة أخرى وينصحها أيضاً بالأكل عدة مرات فى اليوم الواحد وجدير بالذكر أن الحامل أحياناً تعانى من اضطراب وألم شديد فى المرارة وحتى التهابات شديدة نتيجة اضطرابها فى الحمل وقد يكون من الضرورى اجراء الجراحة الهضمية إذا ما اقتضت الحاجة لذلك دون التخوف من حدوث مضاعفات بسبب الحمل الجراحى.

الحمل والجمال

مما يجدر ذكره أهمية الاعتناء الذاتى بالوجه والجسم والنفس وأنه من الضرورى أن تتهيأ الحامل لاستقبال ولدها المنتظر وبالتالى عليها أن تكون فرحة وسعيدة بحملها وأن تبتسم للعالم وكأنها قد حصلت على أعظم جائزة ألا وهى فرحة الأمومة التى منحها الله أغلى ما فى الوجود إنه الامتداد الطبيعى وكم ستكون سعادتها غامرة وهى ترى جمالها يزول ولكنه يذهب لا بنتها وأن شبابها ينصرم ويتجدد فى شباب ابنتها أو ابنها الاثنين على السواء لذلك فإن فرحة الأم بحملها وبميلاد أبنائها هى العوض الإلهى لكل احباطات الحياة..

لذلك نرى الحامل مبتهجة فرحة متناسية مشاكلها وترى أن الضيف القادم سوف يحل كل مشاكلها بابتسامته.. ونراها أيضاً تضع الماكياج لتبدو مجلية فالمثل يقول (حبل البكرية زى العروسة المجلية كذلك يجب ألا تخاف من التعرض إلى حرارة الحمام الدافئ إنما دون مبالغة بالحرارة كى تزيل عنها العرق لاسيما فى أيام الصيف فتتجنب الحكاك فالماء الفاتر هو خير السبل للنظافة الشخصية والصابون العادى أفضلها.



ساعة الولادة وجنس المولود

ماذا على الحامل أن تلم به فى الساعات السابقة لولادتها وماذا عن توقعها لجنس المولود.

كل حامل تنتظر الولادة بفارغ الصبر وتسأل طبيبها دوما عن الأعراض التى تصاحبها وماذا تفعل عندئذ. عمليا يكون الطبيب قد شرح لها بوادر الولادة بسهولة وتكون الحامل قد اتفقت مع الطبيب على مكان الولادة وقصدته للتعرف عليه سابقا.

عادةً تشعر الحامل بطلق بسيط فى أسفل البطن هو كناية عن تقلصات رحمية نتيجة استعداد الطفل للولادة وبدء توسع عنق الرحم وفى أغلب المرات خاصة عند البكريات يكون الطلق كاذبا أى أنه لا ينذر بالولادة وإنما فقط بتقلصات رحمية غير منذرة بالمخاض إنما مؤشر إلى دنو موعد الولادة.

وبينصح الأطباء الحوامل بالتوجه إلى المستشفى عندما يشعرن بتلاحق الطلقات بحيث أن الوقت الفاصل بين كل تقلص رحمى لا يتجاوز الخمس دقائق هذا عند البكتريا أما من سبقت لهن الولادة فننصحهن بالحضور إلى دار التوليد نظراً للسهولة التى يلدن بها ولا شك أنه يصعب أحيانا على الطبيب استباق الأمور وما كان يتوقعه من سهولة فى ولادة ما يصبح متعسراً فيما ترتبه لصعوبة بكر معينة يصبح أمراً سهلاً لهذا قيل أن كل ولادة بحد ذاتها مفاجأة جديدة للطبيب وما الخطوط العريضة التى ذكرناها لتوجيه الحامل إلى المستشفى سوى نصائح بدائية توجيهه ليس إلا..

وإذا ما استرسلنا فى عملية الولادة لقلنا أن تفجر ماء الرأس هو دلالة واضحة على بدء الولادة بكل معنى الكلمة إلا فى أحوال نادرة فانسكاب الماء يعنى زوال الغشاء الذى يحيط بالجنين وبالتالى بدء المخاض واردة الجنين بالخروج إلى العالم الخارجى ويتعمد الطبيب إلى طلق صناعى لغلاف الماء تسهيلا للولادة وذلك بعد انفتاح عنق الرحم بعدة سنتيمترات لذا نفهم أن انفجاره التلقائى يعنى بدء الولادة بالضرورة وبالتالى حضور الطبيب لنجدة الحامل.

وهنا يجدر بالذكر أن المرأة قد تلاحظ يوما أو يومين قبل موعد ولادتها «مشحة دموية» بحجم صغير تعتبر علامة لولادة لاحقة وهذه العلامة هى ما يسقط من عنق الرحم من حاجز رادع للجراثيم وغيرها وبالتالى يبشر بانفتاح لعنق الرحم الجاهز للتوسع التدريجى فالعنق هو عضو بطول ٣ سنتيمترات لحكم الاغلاق، سرعان ما يبدأ يزول وقت التقلصات الرحمية وينفتح حتى يصل إلى فتحة قطرها ١٠ سم تسمح لرأس الجنين من الخروج.

ذكر أم أنثى؟



ويبقى علينا معالجة موضوع «التكهن» فى جنس المولود.

فى الواقع أن كثير من المتزوجين يرغب بمعرفة جنس الجنين قبل الولادة استعداداً له وتأهباً لملاقاته باسمه الجديد لذا اهتم الأطباء بإيجاد السبل الكفيلة بذلك علماً أن الأهمية الطبية.

اكتشاف العاهات خاصة الملحقة بالجنس

كانت السبب فى ذلك التشخيص وليس الحشرية العلمية دون سواها.

طرق عديدة استنبطها الطب لتحديد جنس الجنين كالنظر مباشرة فى أعضائه وهو فى الرحم.

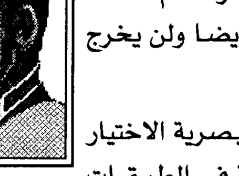
اكتشاف الكروموزوم الذكرى (g) بدم الحامل دلالة على تسربه من الجنين الذكرى أو فى ماء الرأس كل هذه السبل تعتمد على تقنيات جراحية ومختبرية متطورة لذا عمد الأطباء إلى انتقال وسيلة سهلة واضحة غير جراحية تكون كفيلة بتحديد جنس الجنين بسرعة وأمانة، وتستطيع هذه الوسيلة الحديثة من تشخيص شبه أكيد لجنس المولود وذلك منذ الشهر الرابع من الحمل شرط أن يكون المجئ من الرأس وليس من المؤخرة ففى الحالة الأخيرة تتعسر رؤية الأعضاء التناسلية فى حين أنها تسهل فى الحالة الأولى كذلك الأمر إذا ما كانت الحامل تعانى من

ازدياد فى الوزن أى أنها تزن بصورة غير طبيعية وتكدس الشحم فى بطنها فإن الرؤية بوضوح تتعسر عدا الحاجز الواقى الذى تمثله الماء السبيائى (ماء الرأس) لذا يتطلب أحياناً تكرار الفحص الايكوغرافى للتوصل إلى تأكيد تام وكامل فى تحديد نوع المولود.

أما موضوع حصر النسل بجنس معين وتحديد الانجاب فى جنس واحد فهو مازال قيد الدراسة فى بلاد عديدة رغم تصريحات علمية وجامعية بأن ذلك معقول بنسبة تتراوح ما بين ٧٠ و ٨٠ بالمائة ومن يرغب بالمزيد يتصفح الكتب الخاصة بالمرأة.



الولادة القيصرية لماذا؟



الولادة متعسرة مع الدفعة الأولى لم يخرج الصغير إلى العالم صارخاً ثم دفعات ودفعات والصغير لا يخرج أيضا ولن يخرج إلا بعملية قيصرية.

ولكن أحياناً تكون القيصرية الاختيار الأول للأم الحامل خاصة فى الطبقات الراقية وقبل الاختيار بارادتك عليك أن تعرفى ما هى العواقب..

يقول العلم الحديث أن الحالات التى يحتاج إلى قيصرية بين النساء تكون بنسبة ١ أو ٢ من كل ٤ حالات وهنا تساؤلات تطرح نفسها.

لماذا تكون القيصرية ضرورة؟

أصبحت القيصرية الاختيار الأمثل للأم خاصة للمرة الأولى لعدة أسباب أهمها ضيق الحوض بحيث لا يستطيع الطفل المرور من خلاله مما يجعل القيصرية الاختيار الوحيد والأمثل أو أن الرحم ضعيف جداً بحيث لا يستطيع أن يتحمل الضربات المتتالية للطلق أو أن الطفل نظراً للحركة المستمرة قد التف الحبل السرى حول عنقه مما يجعل هناك خطورة على حياته لو تمت الولادة بطريقة طبيعية أو أن الزوج يطلب الولادة القيصرية حتى لا تؤدى الولادة الطبيعية إلى توسع فتحة المهبل مما يكون له أثره الحساس على العلاقة الزوجية.

ما هى القيصرية؟

هى عملية جراحية يقوم فيها الطبيب بتحذير المريضة تخديراً كليا يقوم بتعقيم الجسم ككل خاصة منطقة الصدر وحتى الركبتين ثم يقوم بعمل فتحة على هيئة منحنى تصل إلى حوالى ١٠ سم ثم فتحة ثالثة فى الكيس الذى يحوى الجنين يخرج منها الطفل ومعظم النساء لا يتوقعن الألم الذى يحدث لذا فعلى الطبيب أن يحذر المريضة بما سوف تواجهه فى الولادة القيصرية من آلام وأن

مدة بقائها فى المستشفى سوف تطول بعض الشئ حتى يبدأ الجرح فى الالتآم وتبدأ أجهزة الجسم ككل فى العمل وذلك يتطلب من المرأة أن تبدأ فى الحركة فور إفاقتها من البنج حتى تنشط أجهزة جسمها وتبدأ فى العمل بصورة طبيعية ولذلك تعتبر القيصرية العملية الأصعب بالمقارنة بالولادة الطبيعية والتى تغادر فيها المرأة المستشفى بعد الولادة بـ ٤٨ ساعة وكل ما عليها هو القليل من الضغط والكثير من الصراخ حتى يخرج الطفل.

وفى حالة الولادة القيصرية على المرأة ألا تقلق إذا لم تستطيع حمل وليدها أو تعتدل فى جلستها فذلك كله شئ طبيعى وعادى وسوف يزول بعد زوال آثار العملية الجراحية كما أن العملية الجراحية كما أن العملية القيصرية ونظراً لأنها تكون عادة فى وقت مبكر عن موعد الولادة الطبيعية فإننا نجد أن نزول اللبن للوليد يتأخر قليلاً ولكن على الرغم من كل هذه المعاناة فإن المرأة تعود لطبيعتها فى ٦ أسابيع على الأكثر. كما أن العملية القيصرية وبعد أن أصبحت إلى حد كبير عملية جراحية تجميلية لذا فإن الولادة القيصرية أصبح يمكن تكرارها فى خلال عامين على عكس ما سبق كان لابد أن تمر ٣: ٤ سنوات حتى يلتئم الجرح.

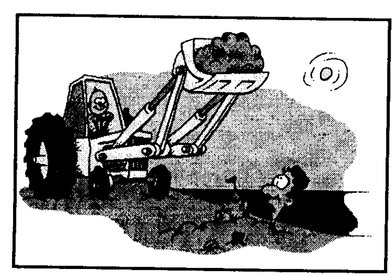
أشياء يجب إحضارها عند الولادة

للأم قميص نوم، ملابس داخلية، فوطة وجه أدوات النظافة الشخصية مثل الصابون وفرشاة الأسنان والمعجون والسواك ومشط ولا تحضرى معك المجوهرات أو المصاغ الذهبية.

الطفل: بطانية - بشاكير - ناعمة حفاضات - زيت أطفال.

وللاثنين معا الورود الجميلة للأم والوليد.

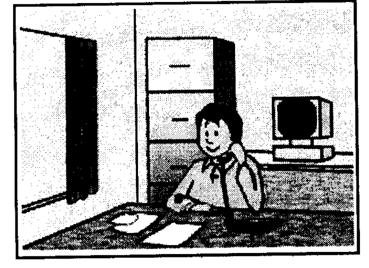
أطفال الأنابيب



فى عـــام ١٩٧٨ ولدت أول طفلة أنابيب فما المقصود بأطفال الأنابيب وهل استطاعت أن تحل مشكلة الأسر التى لم يكن لديها أى أمل فى الانجاب وهل تقف سن النساء حائلاً دون نجاح العملية وما هى السن المناسبة لاجرائها وما هى نسبة نجاحها وهل تسبب الأدوية المنشطة التى تستخدمها المرأة استعداداً للعملية مرض السرطان؟ ولماذا تزيد نسبة التوائم فى هذه الأيام وأين تقع مصر على خريطة الدول الشهيرة فى إجراء عملية أطفال الأنابيب.

أطفال الأنابيب من أهم الاكتشافات الطبية التى حدثت فى مجال الطب عموما وليس فقط فى مجال أمراض النساء والولادة خلال الخمسة والعشرين عاما الأخيرة ونقصد بأطفال الأنابيب عملية إخصاب بويضات الزوجة خارج الجسم ثم إعادة نقل البويضة المخصبة لتنمو طبيعياً . داخل الرحم فالمفروض فى الظروف الطبيعية للزوج والزوجة أن تخصب بويضات الزوجة بالحيوانات المنوية للزوج داخل قناة فالوب ثم تنتقل تلقائياً لتستقر داخل الرحم ولكن بعض الحالات لا يتم الإخصاب الطبيعى فى قناة فالوب لانسدادها أو لعدم وجودها أساساً نتيجة جراحة سابقة أو لأى أسباب أخرى وحالات انسداد الأنابيب كانت تجرى لها عمليات جراحية لتشكيل وإزالة الالتصاقات وكانت نسبة نجاح الحمل بعد هذه العمليات ليست كبيرة فحوالى ٧٠٪ من هذه الحالات لم تستطع العمليات الجراحية حل مشكلتهم وبالتالى لم يكن لديهم وسيلة ولا أمل فى الحمل ولذلك بدأ التفكير فى تخطى هذا الطريق المسدود لتوصيل الأجنة المخصبة إلى الرحم وهنا ظهرت فكرة الاخصاب خارج الجسم ثم نقل الأجنة لتنمو داخل رحم الأم. أى أنه فى عملية أطفال الأنابيب يتم وضع الحيوانات المنوية للزوج مع بويضات الزوجة فى ظروف معملية معينة فيتم الاخصاب ثم تنقل الأجنة إلى داخل الرحم

هذه العملية ساعدت على علاج ٨٠٪ من الحالات.



أما فى عملية الحقن المجهرى فيتم انتقاء حيوان منوى واحد من الزوج وحقنه داخل سيتوبلازم البويضة المراد تخصيبها للزوجة ثم بعد الاخصاب يتم نقل الجنين إلى رحم الأم.

هذه العملية ظهرت حديثا عام ١٩٩٢ واستطعنا بهذه العملية أن نقضى على مشكلة الـ ٢٠٪ من الحالات التى لم يكن يحدث لها إخصاب بسبب قلة الحيوانات المنوية أو ضعفها وعدم قدرتها اختراق جدار البويضة كما نستخدم عملية الحقن المجهرى أيضاً عندما يجرى عملية أطفال أنابيب للمرة الثانية لعدم نجاح الاخصاب فى المرة الأولى كما نستخدمها كذلك عندما لا نجد حيوانات منوية فى السائل المنوى وفى هذه الحالة نقوم بسحب عينة من الخصية وغالباً ما يكون عدد الحيوانات المنوية فى العينة المسحوبة قليلا جدا لا يسمح بحدوث إخصاب عن طريق عملية أطفال الأنابيب العادية ولذلك يتم الحقن المجهرى فى هذه الحالة لضمان نجاح الاخصاب ولكن هل استطاعت هاتان العمليتان حل مشاكل الأسر الكثيرة التى لم يكن لديها أمل بالانجاب أم أن هناك حالات يستحيل معها العلاج.

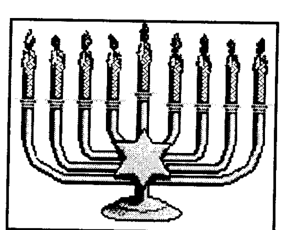
نستطيع أن نقول أنها قضت على ٨٠٪ من المشكلة ولكن تظل هناك نسبة تصل لـ ٣٥٪ من العشرين فى المائة اللاتى يحدث لهن إخصاب بطريقة سحب العينة من الخصية لعدم وجود تكوين للحيوان المنوى نفسه داخل الخصية بسبب عيب خلقى وأن تكون هناك إصابة جعلت تكوين الحيوان المنوى غير سليم داخل الخصية ولكن النسبة الأكبر والتى تشكل ٦٥٪ من النساء لا تصلح بويضاتهن للإخصاب وبذلك يكون هناك نسبة ضئيلة لا يمكن حدوث حمل فيها عن طريق أطفال الأنابيب أو الحقن المجهرى ولكنها ليست استحالة مطلقة فالأبحاث جارية لا تتوقف.

وعملية أطفال الأنابيب تمر بعدة مراحل منها تنشيط التبويض ثم التقاط

البويضات ثم الإخصاب ثم نقل الأجنة داخل الرحم وتعد المرحلة الأخيرة «نقل الأجنة» هى آخر وأهم مرحلة فنسبة نجاح المراحل الأولى والحصول على بويضة مخصبة وأجنة مكونة نسبة عالية جدا تصل لـ ٨٠٪ أو ٩٠٪ وبعد نقل الأجنة فإن متوسط الحمل فى أفضل المراكز يصل لـ ٤٥٪ أو ٥٠٪ على أقصى تقدير.

ومن المؤكد أن العوامل الواجب توافرها هى أن تكون ما بين الخامسة والعشرين والثلاثين وتعتبر هذه السن مثالية ثم تقل النسبة بدرجة حادة وننصح دائماً السيدات فى السن المتقدمة بعدم الانجاب لأن الانجاب فى هذه السن بالغ الخطورة حتى فى الحمل الطبيعى وكذلك فى حالة أطفال الأنابيب لأنه لا يحب إعطاؤها هرمونات مكثفة وبجرعات كبيرة كلما تقدم سنها لما فى ذلك من خطورة على صحتها أما بالنسبة للرجال فمبدئيا لا تؤثر السن بدرجة كبيرة مثل تأثيرها على النساء وهناك دراسات كثيرة أجريت على الأزواج تفيد بأن الحيوانات المنوية يقل عددها ونشاطها فى السائل المنوى يقل عددها ونشاطها فى السائل المنوى وتزيد التشوهات مع تقدم السن ولكننا نتحدث عن مرحلة سبعينات مثلاً.

هل تتلاشى عمليات أطفال الأنابيب الأمراض الوراثية؟



ساعدت بالفعل هذه الأبحاث الجديدة فى عملية أطفال الأنابيب فبعض الاباء والأمهات الذين يعانون من أمراض وراثية يمكن بالتحليل الوراثى للأجنة قبل نقله ومعرفة هل هى مصابة بالمرض الوراثى أم لا؟ ومن ثم يمكن عزلها ونقل الأجنة السليمة فقط داخل رحم الأم وبذلك نكون جنبنا الطفل مشقة الحياة مع مرض وراثى وقد لا يرجى شفاؤه وجنبنا الأسرة انجاب طفل مريض.

فهناك أمراض معروفة مثل ضمور العضلات أو أمراض سيولة الدم وهناك أمراض غير معروفة فنطلب من الزوجين إجراء تحليل كروموسومى لمصلحتها ومصلحة المولود الذى ينتظر ابنه بفارغ الصبر.

متى يصل سيد الحبايب

شـهـور قليلة.. أسـابيع . أيام وتعـيش الأم الحلم الجـمـيل يقـتـحم خلوتهـا ونومـهـا وتتـخـيله تلمـسـه بأصـابع يدها تداعبـه ويداعبـهـا يا ترى من سـيـحـمل مـلامحـه الأم.. أم الأب.

ماذا أسميه؟

وماذا سيلبس؟

تعـيش الأم البكرية أجـمـل أيام حياتها وهى تستعد لاستقبال المولود الذى ستنادى به طوال حياتها وسوف ينسى الجميع اسمها التى ولدت به أنها الآن تصنع له فستانا من التريكو وجورباً..

تعد الحفاضات وتخلى مكاناً فى دولابها الكبير..

كل الأشـيـاء فى عينها تبـدو جميلة رائعـة برغم الألم ورغم مشاكل الحيـاة وبرغم أنها قد صدمت فى شريك الحياة لكن الضيف القادم سيكون الأمل الذى سـوف ينقـذها مـن براثن الفـشل.. ويا رب يرمـيك بر السـلامـة يا كل بكرية.. إنت وكل حامل.



الفهرس